

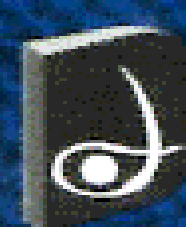
GAIL REICHLIN &  
CAROLINE WINKLER

# Một túi yêu thương



Tôi phải làm gì đây khi con tôi:

- \* Khóc lóc ăn vạ
- \* Quấy rầy mọi người
- \* Ăn nói trống không
- \* Không chịu dọn đồ chơi...



NHÀ XUẤT BẢN  
DÂN TRÍ

# Lời tựa

Lần đầu tiên nuôi dạy một đứa trẻ, bạn sẽ có rất nhiều câu hỏi. Một số câu hỏi không thực sự quan trọng, một số khác bạn có thể tự trả lời bằng chính bản năng làm cha mẹ và bằng những kiến thức sẵn có của bản thân. Nhưng sẽ còn rất nhiều câu hỏi mà bạn không tìm được câu trả lời, trong suốt nhiều năm, cho đến khi con dần khôn lớn. Bạn biết tìm ai để có thể nhận được lời khuyên?

Bạn có thể tìm được câu trả lời qua rất nhiều cuốn sách nuôi dạy trẻ nhưng thực tế là chỉ có một vài trong số đó đáng để bạn mua. Những câu trả lời mang tính tức thời, nặng tính lý thuyết, thiếu thông tin, không thể nào áp dụng thành công cho các tình huống thực tế trong cuộc sống.

Thực tế, nuôi dạy trẻ là một lĩnh vực đầy phức tạp và khó khăn. Đã nhiều năm, tôi khuyên các cha mẹ trẻ tìm tới ông bà – những người đã làm rất tốt công việc nuôi nấng những đứa trẻ của họ, và hãy để bản năng làm cha, làm mẹ chỉ đường cho bạn. Ai sẽ cho lời khuyên về những vấn đề như dạy một đứa trẻ đang chập chững ngồi bô tốt hơn một bà mẹ đã thành công trong việc nuôi con? Hay để có lời khuyên khi đứa trẻ lên 3 bị đau ốm thì còn gì tốt hơn là tìm đến và nghe lời chia sẻ của một ông bố đã thành công trong tình huống như vậy?

Gail Reichlin và Caroline Winkler chính là những vị phụ huynh mà bạn cần tìm. Tôi đã biết Gail được một vài năm nay, và tôi cảm thấy cô có khả năng viết nên một cuốn sách nuôi dạy trẻ. Cô rất giàu kinh nghiệm và là người đặc biệt quan tâm tới trẻ em. Cô và người cộng sự, Caroline Winkler, hai phụ nữ giỏi giang, những bà mẹ tuyệt vời của ba đứa trẻ, họ có cả một kho báu kinh nghiệm để cho bạn những lời khuyên, những hướng dẫn chính xác và đáng tin cậy. Họ cũng là những người thường xuyên tiếp xúc, gần gũi với các ông bố, bà mẹ, thậm chí cả các chuyên gia về trẻ em. Được viết nên từ những kiến thức thực tế và tấm lòng chân thành, ấm áp, cuốn sách chứa đựng hầu hết những điều mà người đọc tìm kiếm và sẽ tìm thấy, ngay trong cuốn sách này.

— Tiến sĩ Burton L. White

Tác giả của cuốn sách *The New First Three Years of Life* (tạm dịch: Ba năm đầu tiên của cuộc đời) và *Raising a Happy, Unspoiled Child* (tạm dịch: Nuôi nấng một đứa trẻ hạnh phúc, ngoan ngoãn)



# Gửi tới các bậc phụ huynh

Bạn còn nhớ lần cuối cùng mình được khen là người cha, người mẹ tuyệt vời là khi nào không? Hãy suy nghĩ trong giây lát. Tưởng tượng thiên thần bé bỏng, đáng yêu của bạn, mới lên 3 mà đã biết nói: “Mẹ, cảm ơn mẹ đã nhắc con thu dọn đồ chơi!” Hay cậu con trai lên 5 biết tự giác cảm ơn: “Cảm ơn bố vì đã nấu tất cả những món rau bổ dưỡng này. Bố đã luôn quan tâm tới con!” Hẳn khi đó bữa tối sẽ thật tuyệt vời.

Tất cả chúng ta đều thừa nhận rằng những hành động này rất hiếm gặp trong cuộc sống. Thực tế, hầu hết chúng ta đều là những ông bố, bà mẹ rất tâm huyết với sự nghiệp dạy dỗ con trẻ. Dẫu vậy, chúng ta nhận được rất ít, thậm chí là không một lời cảm ơn nào từ những thiên thần của mình hoặc chúng ta phải dạy lũ trẻ nói ra điều đó. Chúng ta cũng thường xuyên phải xử lý những tình huống bất ngờ. Ý thức về nghĩa vụ và trách nhiệm của bản thân cộng với những quyết định tức thì và cả những quyết định ảnh hưởng lâu dài tới con cái, đôi khi, chúng ta cảm thấy bối rối, xáo trộn, mất kiên nhẫn, thậm chí là căng thẳng và mệt mỏi. Tất cả những điều đó dẫn tới sự lo âu, xấu hổ, mặc cảm hay thậm chí là cảm giác bất lực.

Bạn muốn tìm lời khuyên từ những người đi trước, nhưng thời mà một người hàng xóm có thể dành thời gian để lắng nghe

những “thành tích” trong việc nuôi dạy con của bạn đã qua rồi. Không khó để hình dung ra hình ảnh của người hàng xóm ấy: Một phụ nữ trung niên tâm lý, hài hước, luôn có sẵn cà phê và những cái ôm khích lệ bạn. Bà chia sẻ rằng, bản thân mình đã từng trải qua những tình huống tương tự, và những câu chuyện kèm theo những lời khuyên của bà ấy thật bổ ích với bạn. Nhưng trong thời đại này, ngay cả những bậc cha mẹ làm việc tại nhà cũng khó mà tìm được những người hàng xóm như vậy. Còn những người đi làm sẽ chẳng còn thời gian để nói chuyện về gia đình. Khi gặp phải một ngày thật tồi tệ, cảm thấy bế tắc đến mức sắp phát điên lên, bạn nên làm gì để lấy lại sự bình tĩnh?

Đừng lo lắng, bạn không hề đơn độc! Với kinh nghiệm hơn ba mươi năm lắng nghe các bậc cha mẹ và con trẻ, chúng tôi biết điều mà các phụ huynh muốn hỏi. Chính vì thế, cuốn sách này được viết nên, trong vai trò như một nhà tư vấn thân thiện và lạc quan, sẽ giúp các bậc phụ huynh tìm thấy câu trả lời cho mình. Trên cơ sở tình yêu thương và sự hài hước, cuốn sách giúp các bậc phụ huynh có cách giải quyết dễ dàng và hiệu quả hơn trước những hành vi chưa đúng của trẻ.

Chúng tôi cũng đã từng trải qua những tình huống tương tự – những khoảnh khắc bối rối trước đám đông, cảm thấy như bị mắc kẹt trong cuộc chiến mà mình không có đủ sức mạnh để chiến thắng, mất đi sự kiên nhẫn khi mà lũ trẻ làm lơ trước sự có

mặt của ta. Và trong một ngày thực sự tồi tệ, chúng ta đã nói với các con theo cách mà chúng ta chưa từng nói, ngay cả với kẻ thù tồi tệ nhất – những câu quát mắng liên hồi, giống như một viên chỉ huy lúc vỡ trận: “Nhanh lên!”; “Tắt ngay đi!”; “Con có nghe mẹ nói không?”; “Hãy dừng ngay việc đó lại!”; “Con đang làm đau em đấy!”; “Nói xin lỗi mẹ ngay!”; “Con lại quên mất giao kèo của chúng ta rồi!... chỉ có tình yêu trong ngôi nhà này!”

Trong suốt những năm tháng đầu tiên làm cha mẹ, cả hai chúng tôi đã nhận được vô số lời khuyên, nhưng rất nhiều trong số đó, điều thì chung chung, điều thì mâu thuẫn và thậm chí có điều còn khiến chúng tôi thêm bối rối. Chúng tôi cố tìm cách giải quyết thông minh và thực tế hơn. Chúng tôi háo hức tìm đọc những điều mà “các chuyên gia” khuyên. Vậy nhưng sau đó chúng tôi lại càng thấy bối rối hơn, có lỗi với các con hơn và thất vọng vì những nỗ lực của mình chẳng đi đến đâu.

Cuốn sách bạn đang có trong tay giống như một cuốn sổ ghi chép những câu chuyện giữa những người bạn. Những chủ đề được nhắc tới đều là những vấn đề rất thực tế như những buổi sáng mệt mỏi với các công việc lặt vặt, tới những vấn đề sâu sắc hơn, như giải thích về cái chết, giáo dục lòng tự trọng, và những bài học về giá trị cuộc sống. Với cách dẫn dắt câu chuyện thân mật và tự nhiên như khi trò chuyện với hàng xóm, chúng tôi tập trung vào việc mang lại sự tự tin cho các bậc cha mẹ trong việc

nuôi dạy con cái. Nhưng trên hết, bạn mới chính là chuyên gia bởi không ai hiểu rõ con của bạn bằng chính bạn. Chúng tôi chỉ đưa ra những gợi ý để bạn cân nhắc. Những gợi ý đó không cứng nhắc theo kiểu những điều mà bạn phải làm hay đừng bao giờ làm. Và thực tế là trong cuốn sách này, chúng tôi không hề nêu ra những việc bạn “cần làm” hay “nên làm”.

Nếu bạn không hài lòng với những phương pháp bản năng đã trở thành thói quen như la lớn, chỉ trích, tét vào mông, mắng mỏ, đe dọa, dỗ dành hay trừng phạt, và thường xuyên cảm thấy mình sơ suất trước những gì bạn đang quan tâm nhất, thì chúng tôi tin rằng cuốn sách này có thể giúp bạn tạo ra sự thay đổi. Chúng tôi luôn tin rằng để thay đổi cách ứng xử của con trẻ, trước tiên bạn cần thay đổi chính bạn! Giao tiếp hiệu quả là chìa khóa để giải quyết các vấn đề. Với hàng trăm ví dụ trong cuốn sách, chúng tôi chỉ ra điều mà cha mẹ nói và thông điệp mà đứa trẻ đón nhận. Chúng tôi cũng đưa ra một số gợi ý cho các bậc cha mẹ để cuộc trò chuyện với bọn trẻ mang lại hiệu quả cao hơn, đặt ra những giới hạn cần thiết cho chúng nhưng vẫn bộc lộ được sự thấu hiểu và đồng cảm. Duy trì thái độ cởi mở, biết lắng nghe trẻ trong những năm đầu đời mang lại giá trị tích cực, và chúng tôi gợi ý cho bạn rất nhiều cách để thực hiện điều đó.

Một túi yêu thương ủng hộ việc các bậc phụ huynh nghiêm khắc dạy bảo, uốn nắn sửa sai khi trẻ mắc lỗi, nhưng đồng thời



cũng đề cao thái độ tôn trọng lòng tự trọng của cả cha mẹ và trẻ nhỏ. Cuốn sách của chúng tôi khuyến khích bạn không chỉ nghĩ về những gì bạn nên nói, mà cả cách bạn nói điều đó ra như thế nào. Cách mà chúng ta giao tiếp với lũ trẻ có thể khích lệ chúng hợp tác hơn, giúp gắn kết các thành viên gia đình, và để chúng ta có thêm những khoảnh khắc hạnh phúc bên nhau.

Chúng tôi tin rằng hiệu quả của kỷ luật bao gồm việc chỉ ra hành vi sai trái của trẻ và hiểu được những cảm xúc đằng sau hành vi đó. Chẳng hạn như, khi con bạn lao vào ẩu đả với một đứa trẻ khác, đầu tiên bạn phải lập tức ngăn chúng lại với một phản ứng thích hợp. Nhưng việc dành thời gian để tìm hiểu và xử lý những cảm xúc giận dữ đó, sau khi mọi việc đã lắng xuống, cũng có tầm quan trọng không kém. Mục đích của việc này là để bạn có thể hiểu rõ được tại sao con mình lại hành động như vậy. Sau khi đã biết rõ nguyên nhân và giải quyết được những khúc mắc, bạn có thể ngăn chuyện đó tái diễn.

Bạn là người thầy đầu tiên của con mình, và trong những năm đầu đời của trẻ, bạn thực sự có thể giúp chúng hình thành khả năng nhận thức và tính tự giác. Đan xen với các chủ đề về quá trình dạy trẻ là những chủ đề về tình yêu thương và cách bồi dưỡng một tâm hồn tinh tế. Bằng cách chỉ ra cho trẻ cách cư xử đúng đắn cũng như gợi ý cách bày tỏ cảm xúc của bạn một cách thích hợp, chúng tôi sẽ giúp bạn tìm ra cách tốt nhất để dạy trẻ



những bài học quan trọng. Chúng tôi cũng đưa ra các kỹ năng giải quyết mâu thuẫn và những câu nói khiến trẻ cảm nhận được cảm xúc của cha mẹ, từ đó khuyến khích chúng bày tỏ cảm xúc của mình bằng lời nói chứ không phải bằng hành động. Từ đó giúp bạn từng bước bồi dưỡng tình yêu thương và lòng vị tha, góp phần hình thành nên tính cách của trẻ sau này.

Trong những năm đầu đời của trẻ, tại sao cần tập trung nhiều vào sự giao tiếp và tính kỷ luật? Bởi vì mỗi gia đình là một tế bào của xã hội, gia đình hạnh phúc thì xã hội mới giàu mạnh. Gia đình là nơi cho trẻ những cảm nhận đầu tiên về sự gắn bó giữa các thành viên trong gia đình, cũng như những tình cảm quan trọng trong suốt cuộc đời. Trong những năm đầu đời, gia đình chính là nơi để trẻ học cách kiểm soát bản thân, sống với sự tôn trọng và tình yêu thương dành cho mọi người. Gia đình cũng chính là nơi an toàn để bạn cùng các con trải nghiệm sự thất bại và rút ra bài học từ những sai lầm. Dù có hoàn cảnh khác nhau (gia đình hạt nhân, gia đình chỉ có cha hoặc mẹ, gia đình nhiều thế hệ...) song những gia đình hạnh phúc đều dành cho trẻ một tình yêu vô điều kiện cùng sự thấu hiểu và những lời động viên. Trong môi trường giáo dục này, trẻ được lắng nghe, được chia sẻ, được học hỏi và lớn khôn. Đây chính là điều sẽ giúp trẻ trở thành một người mạnh mẽ với tâm hồn tinh tế khi bước vào thế giới rộng lớn.

Một túi yêu thương được sắp xếp theo các chủ đề, rõ ràng và dễ tra cứu, phù hợp với các ông bố, bà mẹ có cuộc sống bận rộn. Mỗi chủ đề trong cuốn sách được chia thành ba phần, các phần đều độc lập với nhau và để bạn có thể đọc bất cứ phần nào vào bất cứ khi nào bạn có thời gian.

Phần Hỏi – Đáp: Trong mỗi chủ đề, chúng tôi đưa ra những câu hỏi thường gặp và lời giải thích ngắn gọn về những gì có thể xảy ra trong hoàn cảnh bình thường.

Giải pháp sáng suốt: Mỗi chủ đề đều đưa ra rất nhiều gợi ý ngắn gọn giúp bạn giữ được sự bình tĩnh và sáng suốt khi dạy trẻ. Một số tình huống khẩn – cần một hành động ngay lúc đó – sẽ bắt đầu với hộp Phản ứng tức thì. Chúng bao gồm một danh sách những việc cần làm nhanh, nếu như con bạn đánh hay cắn một bạn nhỏ khác, ăn vạ ở nơi công cộng, hay sử dụng những ngôn từ không hay khi nói chuyện với người khác.

Giải pháp sáng suốt là tập hợp những câu chuyện, những đánh giá và những giải pháp thực tế được chúng tôi chọn lọc từ những chuyên gia nuôi dạy trẻ và các ông bố bà mẹ với rất nhiều kinh nghiệm khi ở trong tình huống đó. Xuyên suốt cuốn sách là những câu chuyện ngắn về những tình huống xảy ra trong cuộc sống hằng ngày. Trong số đó, có những điều mà bạn đã trải qua nhưng cũng có những điều bạn có thể học hỏi từ những ông bố bà mẹ khác. Mỗi câu chuyện đều có liên hệ tới nội dung đã được

nêu trước đó. Nhưng hãy nhớ rằng không có cách giải quyết nào có thể áp dụng được với mọi đứa trẻ hay thậm chí còn có phương pháp hiệu quả với nhiều đứa trẻ lại hoàn toàn không phù hợp với một đứa trẻ khác. Đó là lý do khiến chúng ta phải lựa chọn. Trong phần này, bạn cũng sẽ tìm thấy khẩu hiệu “Dũng cảm lên!” Chúng tôi coi đây là một hình thức cổ vũ tinh thần, giúp bạn nhận ra rằng bạn không phải là ông bố, bà mẹ duy nhất thỉnh thoảng hối hận vì cách cư xử của mình. Hy vọng bạn cảm thấy thoải mái hơn bởi sự thật là không ai trong chúng ta là người hoàn hảo!

Phần Kết luận: Mỗi câu kết đều là một thông điệp tóm lược những mặt tích cực của vấn đề. Hy vọng chúng sẽ là nguồn động viên giúp bạn vượt qua những lo âu và cảm giác hối hận để tìm ra những cách giải quyết vấn đề hiệu quả hơn. Bạn có thể xem ngay phần kết luận này và nhanh chóng có một sáng kiến riêng góp phần làm đầy “túi khôn” của mình.

Cuốn sách ngoài việc đưa ra những cách giải quyết nhanh chóng cho những tình huống khó khăn khi nuôi dạy trẻ, nó cũng ẩn chứa nhiều quan điểm tích cực giúp trẻ trở nên vui tươi, khỏe mạnh. Nếu bạn làm theo những gợi ý trong cuốn sách, chúng tôi tin rằng bạn sẽ trở nên tự tin và giải quyết thành công nhiều vấn đề khó khăn khác. Không khí gia đình sẽ hạnh phúc hơn, và bạn có nhiều thời gian hơn để cảm nhận những khoảnh khắc tuyệt



vời của cuộc sống.

Hãy mang cuốn sách này bên mình, bất kì khi nào bạn cần các phương án giải quyết nhanh chóng, những lời khuyên của “hàng xóm”, những biện pháp kỷ luật mang tính tích cực. Cuốn sách luôn sẵn sàng trả lời và nhắc bạn nhớ rằng: bạn không hề đơn độc khi nuôi dạy trẻ!

**Gail Reichlin & Caroline Winkler**

# Nền tảng

Sự thật là mọi đứa trẻ từ 2 đến 5 tuổi đều có những lúc cư xử không đúng – một số thì hiếm khi, một số thì thường xuyên. Tuy không thể biết được khi nào trẻ sẽ lại phạm lỗi, nhưng chúng ta hoàn toàn có thể làm chủ bản thân và tìm ra cách xử lý tốt vấn đề đó.

Những nội dung dưới đây sẽ giúp bạn hiểu hơn về tính kỷ luật và cách giao tiếp với con trẻ, đây chính là nền tảng cho hàng trăm gợi ý trong cuốn sách này. Chúng tôi khuyến khích bạn nên chọn lọc những gợi ý phù hợp với cá tính và phương pháp giáo dục con của bạn, sử dụng những gì phù hợp nhất sẽ mang lại hiệu quả tốt nhất cho gia đình bạn.

## **Tính kỷ luật và sự trách phạt**

Theo quan điểm của chúng tôi, rèn luyện tính kỷ luật cho trẻ không có nghĩa là “trách phạt”, dấu cho đó là một trong những việc cần thiết để lũ trẻ biết rằng đâu là giới hạn. Bằng tình yêu vô điều kiện dành cho các con và những quy định cứng rắn, chúng ta cần lắng nghe những cảm xúc của trẻ, nhưng nhất thiết vẫn phải kiểm soát hành vi của chúng, với mục đích giúp cho lũ trẻ luôn cư xử đúng và giữ được lòng tự tôn. Với chúng tôi, tính kỷ luật được hình thành qua quá trình chúng ta dạy trẻ rút ra bài

học từ những hành vi chưa đúng bằng nhiều biện pháp khác nhau. Một trong số đó là duy trì thường xuyên việc trò chuyện với trẻ, dù đó là cuộc nói chuyện riêng hay cuộc họp cả gia đình. Việc nhắc lại những hành vi chưa đúng (thường thì vài lần) và nhắc trẻ cần phải hoàn thành những gì đã thảo luận sẽ mang lại hiệu quả tích cực. Điều quan trọng nhất là giải quyết vấn đề, chứ không phải buộc tội, dọa nạt hay làm trẻ xấu hổ.

Rèn luyện kỷ luật và trách phạt trẻ trên thực tế là hai việc khác biệt. Trách phạt khiến cho trẻ tổn thương, mặc cảm. Một vị phụ huynh, khi nhất thời cáu giận, chọn cách đánh con chỉ để chúng “nghe lời”. (“Để cho con biết ai mới là người có quyền quyết định!”). Lũ trẻ sẽ nảy sinh cảm giác uất ức, chứ không phải hối hận, và vì thế chúng sẽ không sửa sai. Mặc dù điều này có thể chỉ mang tính lý thuyết và phụ thuộc phần nào vào cách chúng ta lựa chọn ngôn từ, nhưng nhiều ông bố, bà mẹ và cả các thầy cô giáo đều đồng ý rằng có một sự khác biệt rất lớn giữa một đứa trẻ “được rèn luyện kỷ luật tốt” và một đứa trẻ “thường xuyên bị phạt”. Thực tế, khi đứa trẻ lớn lên với những quy định rõ ràng và quen thuộc, chúng sẽ cảm thấy an toàn và được yêu thương.

## **Các thuật ngữ về phương pháp rèn luyện kỷ luật**

Các bậc phụ huynh thường xử lý hai tình huống cơ bản: yêu cầu trẻ ngừng ngay hành vi sai trái nào đó, và dạy trẻ cách làm đúng đắn. “Tính kỷ luật và sự trách phạt” của chúng tôi có thể áp



dụng cho cả hai tình huống đó. Đầu tiên, nói một cách ngắn gọn, rèn luyện kỷ luật là hình thành và thực hiện những quy định buộc trẻ ngừng ngay những hành động không phù hợp, hoặc gây nguy hiểm mà không làm trẻ đau hay cảm thấy tự ái. Đặc biệt là trong những năm đầu đời của trẻ, bằng kiến thức, tình yêu và các quy tắc, bạn có trách nhiệm dạy dỗ chúng và liên tục đóng vai trò như một thiết bị điều khiển ngoại vi cho đến khi trẻ có thể tự làm được những điều đó (tự điều khiển).

Thứ hai, nói một cách đầy đủ hơn, rèn luyện kỷ luật là quá trình diễn ra trong suốt thời thơ ấu, dạy trẻ những điều hay lẽ phải bằng cách liên tục truyền đạt những giá trị, kinh nghiệm cuộc sống để dần dần hình thành nên tính cách tốt ở trẻ. Theo thời gian, một đứa trẻ có kỷ luật tốt sẽ học được cách để làm chủ những cảm xúc bùng bột, có thể đối mặt và giải quyết vấn đề, và đồng cảm với những người khác.

Những hình thức tích cực để rèn luyện kỷ luật: Việc sử dụng các kỹ năng giao tiếp để thu hút sự tập trung của trẻ luôn được đồng thuận hơn là biện pháp tiêu cực như la hét, đánh đòn, chỉ trích, dọa nạt. Mỗi gia đình có một nếp sinh hoạt riêng, với những quy định và những kì vọng khác nhau, nhưng có rất nhiều cách giải quyết tích cực đối với những hành động chưa đúng của đứa trẻ. Đặt ra những kì vọng mang tính thực tế đối với khả năng phát triển, phẩm chất và tính cách của trẻ là yếu tố

quan trọng để lựa chọn cách thức rèn luyện phù hợp. Ví dụ, một ông bố này có thể giải quyết tình huống bằng cách đưa ra một số lựa chọn nhất định; một ông bố khác có thể sử dụng khiêu hài hước hay một trò chơi làm xao lãng sự chú ý của trẻ; trong khi phụ huynh khác lại tìm ra một cách giải quyết riêng thích hợp với trẻ. Tất cả đều có thể mang lại hiệu quả. Không có ông bố hay bà mẹ nào hoàn hảo. Bất kì phụ huynh nào cũng từng vài lần “thua trận” và rồi hối hận vì những gì mình đã làm. Tuy nhiên, không bao giờ là muộn để thay đổi. Mặc dù điều đó cần những suy nghĩ thực tế, thời gian và công sức, nhưng thành quả thu được thì rất xứng đáng.

Hệ quả: Hành vi của trẻ đem lại hệ quả tốt hay xấu, đôi khi cần tới sự can thiệp, nhưng có những lúc chúng xảy đến một cách rất tự nhiên. Hầu hết chúng ta đều đã nghe những cụm từ mang ý nghĩa tiêu cực xuất phát từ các phụ huynh đáng kính, như “Nói thật hoặc chịu phạt” và “gánh chịu hậu quả.” Hãy nhớ rằng, trừng phạt, tự bản thân nó, đã là một kiểu hệ quả.

Hệ quả tất yếu: Là kết quả hành vi của trẻ mà không có sự can thiệp nào từ bố mẹ; một kiểu quan hệ nguyên nhân và kết quả. Ví dụ, nếu con bạn không chịu đeo găng tay khi đi ra ngoài vào mùa đông, tay sẽ bị lạnh cóng. “Đôi bàn tay lạnh cóng” là những hệ quả tất yếu của việc “không đeo găng tay.”

Hệ quả tích cực: Kết quả của hành vi trong đó trẻ được chọn

lựa có chủ ý và có sự can thiệp từ phía bố mẹ mà chúng ta không phải đánh, la mắng, hay khiến trẻ bẽ mặt, trong khi đó cả ta và trẻ đều giữ được sự bình tĩnh, lòng tự trọng. Đây là một kiểu của hình thức rèn luyện kỷ luật tích cực.

Sự trừng phạt: Đây là kiểu hệ quả mà bố mẹ chủ ý (thường trong lúc tức giận) gây ra với đứa trẻ, khiến chúng bị đau hoặc bẽ mặt. Mục tiêu là bắt trẻ phải chịu đựng hình phạt hơn là để chúng hiểu được tại sao hành vi đó lại là sai và không nên lặp lại. Hơn thế nữa, việc này thường gây ra cảm giác uất ức, một ấn tượng xấu hơn là sự hối lỗi. Với những lý do đó, theo quan điểm của chúng tôi, biện pháp này không thuộc nhóm các hệ quả tích cực.

## **Chọn những hệ quả tích cực**

Làm sao để đi đến một hệ quả tích cực khi con bạn có hành vi chưa đúng? Hãy thử một trong những cách phản ứng dưới đây:

- Phản ứng tức thì: Hãy nghĩ tới một kết quả tức thì và sử dụng cách nào đó mang lại tác dụng nhanh chóng. Cách đó liên quan tới hành vi của bé và đảm bảo sự tự trọng của cả bạn và bé. Ví dụ, đưa trẻ ra khỏi chỗ cát nếu trẻ ném cát vào bạn. Bạn cũng có thể đưa trẻ về nhà, hoặc đến nơi nào đó mà bé có thể bình tĩnh trở lại.



- Phản ứng được thiết lập trước: Thiết lập trước hệ quả cho một hành vi mà trẻ có thể vi phạm, trong buổi họp cả gia đình, hoặc cuộc nói chuyện với riêng trẻ. (“Johnny, con lại muộn rồi! Con nhớ chúng ta đã thống nhất những gì trong cuộc họp gia đình chứ?”)
- Phản ứng sau: Hãy chỉ cho trẻ thấy và dừng hành vi sai của trẻ lại. Sau đó dành thời gian để tìm cách giải quyết phù hợp nếu bạn không biết chắc phải làm gì. (“Gọi em con là thằng đàn là việc không thể chấp nhận được. Mẹ cần thời gian để quyết định sẽ phải xử lý chuyện này như thế nào.”). Nhưng bạn cần chú ý: Cách này không khuyến khích dùng cho trẻ 2-3 tuổi. Bởi vì ở độ tuổi này, chúng chỉ biết về thời điểm hiện tại, chứ không có khả năng kết nối với những hành vi đã xảy ra.
- Không phản ứng: Hãy suy nghĩ thấu đáo khi bạn chọn giải pháp bỏ qua hành vi đó trong những hoàn cảnh nhất định. Nếu đó là sau một ngày dài, các con bạn thực sự rất mệt, còn bạn thì đang dễ nổi nóng vì nhiều lý do... “Hãy kệ chúng!”

## **Giao tiếp**

Nhiều chuyên gia đồng ý rằng giao tiếp là chìa khóa để giải quyết mọi vấn đề. Chúng tôi sẵn sàng đánh cược rằng rất nhiều xích mích và tranh cãi xảy ra giữa bạn và trẻ là kết quả của việc không chia sẻ được với nhau. Vì thế, bạn nên suy nghĩ không chỉ

về việc nói gì, mà cả cách bạn nói thế nào. Hãy nhớ rằng mỗi từ ngữ, giọng điệu, ngôn ngữ cơ thể của bạn đều có thể tạo nên sự khác biệt trong nhận thức của trẻ, và ảnh hưởng tới sự hợp tác từ phía chúng.

## **Các thuật ngữ giao tiếp**

- Xưng hô “Bố/Mẹ”: Câu nói bắt đầu với từ “Bố/Mẹ” giúp bộc lộ cảm xúc, thể hiện những quan sát và yêu cầu của người nói mà không “công kích” người nghe. Lấy ví dụ, mẹ có thể nhìn vào mắt con và nói: “Mẹ đang thực sự rất buồn bực. Mẹ không thích nhìn những đồ chơi bày la liệt trên sàn nhà. Mẹ cần con giúp đỡ,” trong khi nắm tay trẻ và hướng dẫn trẻ việc phải làm. Mặc dù khi rèn tính kỷ luật, cảm xúc của trẻ luôn phải được coi trọng và được bố mẹ lắng nghe, song cảm xúc của bố mẹ cũng quan trọng không kém và có thể khiến đứa trẻ trở nên nghe lời hoặc phản kháng.

- Sử dụng những câu nói bắt đầu bằng “Con” (công kích): Câu nói bắt đầu bằng từ “con” luôn hàm chứa ý “công kích” và hầu như luôn đẩy người nghe vào thế phòng ngự. Lấy ví dụ, bạn là mắng đứa trẻ (lúc này đang ở một phòng khác): “Con thật là bừa bộn! Tại sao con không nhặt đồ chơi lên? Mọi thứ ngổn ngang trên sàn nhà! Con xuống đây ngay... nếu không!” Câu nói đại loại như vậy dường như ít khi nhận lại thái độ tích cực từ đứa trẻ, thậm chí còn khiến chúng trở nên tức giận. Điều này là một trong

số những lý do khiến cho chúng lơ ta đi, hoặc trở nên bướng bỉnh.

- “Biểu đạt”: Hãy khuyến khích trẻ bộc lộ cảm xúc của mình bằng lời nói hơn là hành động đá, đánh, cắn, hét lên hoặc ném đồ vật. Bạn có thể bắt đầu giúp trẻ, dù chúng còn rất nhỏ, nhận biết và bày tỏ cảm xúc bằng lời nói, ví dụ như: “Mẹ cá rằng con sẽ nổi giận khi em gái con giành lấy đồ chơi từ tay con.”

- Ôm trẻ: Bạn có thể ôm bé từ phía sau, dưới cánh tay và vòng qua ngực, từ từ và âu yếm ngăn bé làm điều gì đó. Vị trí như vậy cho phép bạn gần gũi với bé hơn, và có thể thì thầm điều gì đó vào tai bé để giúp chúng bình tĩnh lại, đồng thời cũng để ngăn bé không quá kích động.

- Làm mẫu: Hằng ngày hãy làm gương bằng những hành động mà bạn muốn con mình sẽ học theo. Đó là cách dạy trẻ hữu hiệu nhất của các bậc phụ huynh. Hãy nhớ rằng, không chỉ là bạn nói gì, cách bạn nói còn quan trọng hơn; và quan trọng nhất, là liệu bạn có thực hiện điều mình nói hay không. Trẻ sẽ làm theo những gì bạn làm, chứ không nhất thiết theo như bạn nói. Chúng sẽ cho bạn thấy điều đó, thường thì vào thời điểm không thích hợp nhất.

- Cuộc họp gia đình: Đó là khoảng thời gian cho cả gia đình ở bên nhau, để cha mẹ và các con có thể chia sẻ, giải quyết những



hiểu lầm, hay chỉ đơn giản để quây quần ấm cúng. Bạn có thể sử dụng khoảng thời gian này để thảo luận nhiều vấn đề, sắp xếp lại công việc trong nhà, lên thời gian biểu hay lập kế hoạch cho những sự kiện đặc biệt.

## **Làm thế nào để tổ chức một cuộc họp gia đình?**

Những cuộc họp như thế này có thể giúp toàn bộ các thành viên trong gia đình, dù bận rộn đến đâu, vẫn cảm thấy gắn bó với nhau. Trẻ em và người lớn cùng nhau giải quyết vấn đề. Gặp mặt thường xuyên có thể giúp hóa giải hiểu nhầm và xua tan những phiền muộn đã kéo dài suốt cả tuần.

Chúng tôi khuyến khích sử dụng các cuộc họp thường xuyên của gia đình như một cách để bộc lộ cảm xúc và sự quan tâm giữa các thành viên. Tất cả mọi người đều có cơ hội không chỉ để nói mà còn là để lắng nghe. Mỗi thành viên đều có sự chuẩn bị trước, mọi ý kiến hay lời bình luận đều được viết ra giấy, mà không cần qua đánh giá. Sau khi mọi ý kiến được ghi lại, cha mẹ sẽ xem và đọc to từng ý kiến một.

Giữ được sự hài hước trong cuộc họp mặt là điều quan trọng. Cha mẹ giữ quyền phủ quyết, nên họ có thể từ chối những lời đề nghị không hợp lý như “Hãy đưa em gái con ra khỏi ngôi nhà này ngay bây giờ! Em ấy có thể sống cùng với bà!” Đầu tiên, họ công nhận cảm xúc của đứa trẻ bằng lời nói, ví dụ: “Bố mẹ có thể hiểu

được con giận em như thế nào khi em vào phòng con và nghịch phá các thứ trong phòng.” Sau đó nói thêm: “Tuy nhiên, gia đình ta yêu em ấy rất nhiều. Vì thế nếu để em sống cùng ông bà, chúng ta sẽ rất nhớ em. Chúng ta cần nghĩ tới một kế hoạch khác để giải quyết được vấn đề. Con có ý kiến nào khác không?”

Những cuộc họp như thế này cũng có thể là lúc để quyết định sẽ làm gì trong bữa tiệc sinh nhật của người thân (ví dụ, một món quà, một chiếc thiệp thật lớn do cả gia đình tự làm), hoặc nói về những ngày nghỉ sắp tới, du lịch dã ngoại hay tiệc tùng. Sự gắn bó và niềm vui gia đình sẽ còn nhân thêm nữa nếu kế hoạch của bạn trở thành hiện thực.

Cuối cùng, những cuộc họp gia đình còn là nơi để các thành viên thoải mái nhận và nghe những lời khen ngợi qua việc chia sẻ những điều tốt mình đã làm được trong tuần. Bạn có thể kết thúc cuộc họp bằng những món tráng miệng ưa thích của cả nhà, một trò chơi, hay một món ăn đặc biệt để các thành viên đều có được tâm trạng tốt hơn. (Những gợi ý nên tổ chức họp gia đình vào thời điểm nào sẽ được nói trong những phần sau của cuốn sách.)

# Tức giận

Câu hỏi: Tôi có phải là phụ huynh duy nhất cảm thấy có lỗi khi gia đình mình xảy ra tranh cãi mỗi ngày?

Trả lời: Sự kết hợp giữa hai yếu tố: sự thiếu tự chủ ở trẻ từ 2 đến 5 tuổi và áp lực của cha mẹ, muốn trẻ phải “làm mọi thứ” và “làm mọi thứ thật tốt”, khiến cho mọi người trong gia đình thường xuyên cảm thấy bức bối và chán nản.

Trò chuyện chính là chìa khoá để giải quyết mọi chuyện sau cơn tức giận.

## **Giải pháp sáng suốt**

Hãy đưa ra một lời cảnh báo hoặc một thông điệp trạng thái khi bạn cảm thấy cơn tức giận đang chực nổ ra:

Caroline chia sẻ trải nghiệm của mình:

“CẢNH BÁO! Sự kiên nhẫn của mẹ đang dần ít đi. Giờ nó chỉ còn bằng hạt đậu nữa thôi.” Con trai của cô ấy dừng lại, ôm cô ấy thật chặt và mỉm cười nói rằng: “BÂY GIỜ mẹ có thêm bao nhiêu nhẫn nại rồi? Nó đã lớn bằng quả bưởi chưa ạ?” Cô ấy đã không thể không cười, và bầu không khí khi đó đã hoàn toàn thay đổi

Bộc lộ cảm xúc của bạn (bắt đầu câu nói với từ Mẹ/Bố) để

không làm tổn thương tới trẻ.

Becky, mẹ của một cặp song sinh, đã nói rằng: “Mẹ rất phiền lòng mỗi lần nghe các con cãi nhau!” thay vì: “Con hư quá! Tại sao con có thể làm cho em gái con khóc! Chỉ có tình yêu thương là được phép tồn tại trong ngôi nhà này thôi!”

Kiểm chế không đưa lời khuyên ngay khi con bạn đang giận dữ. Hãy cố gắng tập trung lắng nghe những gì con nói, nhận biết cảm xúc của con để biết chúng đang cảm thấy ra sao, từ đó con có thể lấy lại được bình tĩnh và đồng cảm với bạn. Sau đó, trong một cuộc nói chuyện riêng với con, con có thể sẽ nói nhiều hơn về những gì xảy ra và chỉ ra (với sự giúp đỡ của bạn) cần làm gì để sai lầm tương tự không lặp lại.

Đứa con 5 tuổi của Mandy bỗng lao vào bếp với hai hàng nước mắt ròn ròn. “Mẹ ơ-i-i-i, em Ari đã làm lộn xộn hết đường đua xe của con khi con đang tắm.” Mandy ngừng lại, nhẹ nhàng đặt tay lên vai con, nhìn vào mắt con và nói: “Chà, con trai của mẹ có vẻ đang rất buồn.” Jason nói: “Vâng, con ghét em!” “Ừm, mẹ biết.” “Mẹ cá là giờ con đang thấy hối hận vì đã cho em ở chung phòng với mình.” Jason bắt đầu bình tĩnh trở lại và gật đầu đồng ý với mẹ. Mandy nói thêm: “Mẹ rất tiếc khi biết Ari hôm nay đã nghịch ngợm và gây phiền phức cho con. Trước khi đi ngủ, chúng ta sẽ nói về chuyện này và lập kế hoạch để em con không nghịch đường đua của con nữa, được chứ? Còn bây giờ, con có muốn



uống một ly nước ép quả không nhỉ?”

Tập trung vào tình huống hiện tại: hãy kiềm chế, đừng khơi lại những sai phạm trong quá khứ của trẻ khi đang giải quyết tình huống hiện tại.

Khi lần thứ tư trong tuần, đứa con 4 tuổi của Gail bước xuống từ xe bus của trường mẫu giáo mà không đeo cặp. Gail đã phải cố gắng kiềm chế bản thân để không nói rằng: “Tại sao con lại hay quên như thế? Tuần trước con quên áo khoác, giờ con lại quên ba-lô!” Thay vào đó, cô ấy thở dài và bình tĩnh hỏi: “Làm sao để mẹ có thể giúp con nhớ mang ba-lô về vào ngày mai nhỉ?”

Tránh hình phạt về thể chất và những lời đe dọa. Hãy làm những gì mà bạn muốn trẻ làm: khi bạn tức giận: “hãy nói thay vì đánh”. Hãy nhớ, trong lúc tức giận, bạn không kiểm soát được mình có thể làm gì và thường sẽ hối hận vì những hành động đó.

Cách giải tỏa sự tức giận của bạn và của con bạn.

Yvette, một người mẹ thông minh, đã biết cách xả cơn tức giận qua việc la hét. Khi cảm thấy cơn giận sắp bùng lên, cô sẽ đi sang một phòng khác và lấy hết sức hét thật to một từ nào đó.

Tại buổi họp gia đình, với sự giúp đỡ của lũ trẻ, Ethel và Sol đã đưa ra một danh sách lựa chọn giúp kiềm chế cơn giận: “Khi bạn tức giận, hãy đấm bao cát, đấm gối; ném bóng đập vào tường; đi

vào phòng riêng, khép chặt cửa và hét thật lớn; nhảy lên và hét; chọc lỗ trên giấy với một cái bút; hoặc vẽ một bức tranh mô tả bạn đang giận dữ như thế nào.”

Bài học có ý nghĩa đến đâu nhưng nói ra trong lúc tức giận thì thường chẳng đem lại tác dụng gì. Hãy cân nhắc để gác lại những cuộc thảo luận và hãy nhớ rằng rèn luyện tính kỷ luật là cả một quá trình. Hãy thảo luận trước khi bé đi ngủ. Trong sự yên tĩnh của màn đêm, các con và bố mẹ đều có thể nói chuyện với nhau dễ dàng hơn.

Thay đổi cách trả lời thường ngày, cố gắng thể hiện sự hài hước. Lũ trẻ thường rất dễ “ảnh hưởng” bởi tiếng cười của mọi người xung quanh và quên đi cuộc tranh luận.

Giữa cuộc tranh luận có phần gay gắt, Mick bỗng nhận ra khuôn mặt ửng đỏ vì tức giận của cậu con trai anh thật đáng yêu, gợi cho anh liên tưởng đến một cảnh trong bộ phim mà cậu bé yêu thích. Mick đưa ngón tay ra, cù nhẹ vào cằm cậu bé và nói: “Coochie, coochie, giống như vòi của voi mẹ cọ vào voi con Dumbo!” Cậu bé bật cười rồi cả hai cha con cùng cười sảng khoái. Bầu không khí lại trở nên thật dễ chịu. Cậu bé cũng rất thông minh, biết dùng “mẹo” tương tự khi bố giận!

Sử dụng các ký hiệu: khi bạn không tự tin lắm với những gì mình sắp nói ra, hãy để những bức tranh, biểu đồ, ghi chú gửi

thông điệp giúp bạn.

Brad, một người bố rất yêu thích thể thao, đã sáng tạo ra một thứ ngôn ngữ mà anh gọi là “ngôn ngữ dành cho con trai”. Nó có hiệu quả hơn rất nhiều so với những cơn tức giận hay lời buộc tội. Ví dụ như khi các con anh làm gì đó quá chậm chạp, anh sẽ dùng động tác di chuyển bóng trong môn bóng rổ để thúc giục chúng.

Hãy tránh những chuyện dễ gây bức tức. Người lớn khi tranh cãi tới giới hạn của sức chịu đựng vẫn có thể chọn cách giữ im lặng. Còn với trẻ nhỏ, đơn giản chỉ là bạn rời khỏi phòng. Và đương nhiên, điều đó không có nghĩa là bạn sẽ đến một nơi nào quá xa và bỏ mặc trẻ! Một số ông bố bà mẹ cần rời khỏi phòng mới có thể trấn tĩnh lại bản thân. (Nếu bạn quyết định như vậy, hãy chắc chắn trong nhà còn một người lớn để mắt đến con bạn.) Điều quan trọng trong những lúc như vậy là làm cho con hiểu rõ tại sao bạn lại rời đi và bạn sẽ quay lại.

Khi đã mất kiên nhẫn, Barb nói với con: “Mẹ không thể nghe thấy con nói gì khi con cứ khóc lóc như thế. Mẹ sẽ vào phòng một lúc tới khi cái đồng hồ hẹn giờ này kêu lên.” (Chỉ một hoặc hai phút đã có có tác dụng tuyệt vời.)

Lên kế hoạch hay bí mật thỏa thuận với chồng (hoặc vợ) bạn để cả hai có thể biết tín hiệu để trợ giúp người kia khi một trong

hai sắp mất bình tĩnh.

Khi Mary nói to “Mã Xanh”, chồng cô biết rằng đó là lúc mà anh phải **NGAY LẬP TỨC** xuất hiện để giúp cô!

Hãy nói “Mẹ xin lỗi” khi thích hợp.

Ban đầu, Caroline lo lắng rằng cô sẽ mất đi sự uy nghiêm nếu nói lời xin lỗi các con. Nhưng giờ, cô thấy điều đó tốt cho lũ trẻ, để chúng biết rằng ai cũng có thể mắc lỗi. Quan trọng hơn, chúng có thể học thấy cách nhận lỗi và sửa lỗi. Đôi khi, cô thậm chí còn để cho lũ trẻ nghe được lời tự nhủ bản thân mình cần kiên nhẫn hơn!

Tìm kiếm điều quan trọng nhất và quyết tâm thực hiện nó. Bạn cần tập trung vào một số quy định quan trọng trong nhà và hãy thường xuyên nhắc nhở lũ trẻ rằng những quy định đó không thể thay đổi. Khi lũ trẻ hiểu bạn muốn diễn đạt điều gì, chúng sẽ bớt nài nỉ, biện hộ hay khiến bạn phát cáu. Hãy thống nhất những quy định hằng ngày và luôn tuân theo chúng.

Ngày Chủ nhật, Kate nói với các con rằng tới 9 giờ chúng phải đánh răng xong và lên giường, để chuẩn bị nghe mẹ kể chuyện trước giờ đi ngủ. Tới thứ Hai, thứ Ba, rồi tới thứ Tư, khi những đứa trẻ chậm trễ, Kate vẫn thực hiện đúng quy định đã đặt ra và không kể chuyện cho lũ trẻ nghe nữa. Sau vài ngày như vậy, lũ



trẻ nhận ra điều mà mẹ mình muốn. Tối tối thứ Năm, khi Kate nói: “10 phút nữa là tối 9 giờ nhé các con”, cô đã rất ngạc nhiên và hài lòng khi lũ trẻ chạy ngay vào nhà tắm.

*Dừng cảm lên!*

♥ *Bạn không phải là vị phụ huynh duy nhất tìm vào phòng tắm một hai phút để có sự yên tĩnh.*

Ứng phó với những hành động phản kháng của trẻ bằng sự bình tĩnh nhưng kiên quyết, đừng để cơn tức giận của bạn lây sang đứa trẻ và rồi cả hai đều “phát hoả.”

Ghi lại vấn đề gây ra phản ứng giận dữ từ bạn và con; hiểu được nguyên nhân sẽ giúp bạn xử lý tình huống tốt hơn khi tình huống này tái diễn.

Sau ngày dài căng thẳng tại nơi làm việc, Brian thường xuyên cảm thấy đau đầu hơn là vui vẻ khi anh về tới nhà. Đứa nhỏ rất hay la hét, dù chẳng có lý do gì cụ thể. Đứa lớn, David, 4 tuổi, luôn muốn giành được tất cả sự quan tâm của bố và đứng ngay trên đôi giày của anh. Vợ anh thì thường lớn tiếng gọi anh từ một căn phòng khác, nhờ anh sửa giúp các thứ đồ đạc bị hỏng hóc trong nhà. Để có thể làm được những việc đó mà không bị mất bình tĩnh, Brian cần tìm ra một cách để “ nạp lại năng lượng” trước khi về tới nhà. Ngồi trong xe khi gần tới nhà và chợp mắt trong mười

phút hoặc chạy bộ ở đâu đó là một trong những cách đem lại hiệu quả tuyệt vời.

*Dừng cảm lên!*

♥ *Bạn không phải là vị phụ huynh duy nhất cảm thấy việc dọn dẹp, tắm rửa cho trẻ hay dỗ trẻ đi ngủ,... thật khó khăn và mệt mỏi. Hãy cười và làm quen với chúng; hãy nhớ, “rồi chuyện này cũng sẽ qua thôi.” Hãy đi tắm hoặc xem phim, bạn sẽ nhanh chóng thấy thoải mái trở lại!*

Chơi với những con búp bê, thú bông và các món đồ chơi có thể khuyến khích trẻ nói về bản thân nhiều hơn. Việc kể một câu chuyện cùng các nhân vật sẽ giúp bạn diễn giải điều bạn muốn nói với con.

## **Trò chơi nhập vai**

Là hoạt động theo một tình huống mà bố mẹ và con hoặc tất cả cùng chơi để truyền đạt: một kỹ năng mới, giải quyết các vấn đề bằng cách sẻ chia cảm xúc, chuẩn bị cho tình huống có thể xảy ra trong tương lai. Hãy thử một số gợi ý như:

Thay đổi vai trò với con bạn có thể giúp bạn truyền đạt một bài học, hoặc cùng con giải quyết một vấn đề nào đó. Điều này đặc biệt hiệu quả nếu bạn có khiếu hài hước. Cuộc hội thoại có thể theo hướng như:

Mẹ (đang diễn vai đứa con): Mẹ ơi, hôm nay con không thích ăn trưa, nên con đã cho con cún nhà mình ăn rồi ạ!

Con (đang trong vai là người mẹ, khỏa tay nói): Làm như vậy không hay đâu.

Mẹ: Bữa bộn lắm mẹ ạ... sợi mì ống rơi ở mọi nơi, nhưng con cún nhà mình ăn hết rồi.

Con: Con thật lãng phí thức ăn mà chúng ta phải mất tiền để mua!

Mẹ: Con xin lỗi mẹ. Nếu con không thích ăn trưa mẹ nấu, con sẽ nói với mẹ. Thế có được không ạ? Mẹ ôm con được không?

Hãy hỏi: “Nếu như... con sẽ làm gì?”

Những câu hỏi như vậy sẽ giúp bạn hiểu hơn về những nỗi lo lắng và cảm xúc của con. Hãy dành thời gian để hỏi và lắng nghe câu trả lời của con. “Nếu như con ngủ tại nhà bà ngoại và thấy sợ trước khi đi ngủ, con sẽ làm gì?” “Con sẽ mang đèn pin của bố và đặt nó ở bên cạnh giường khi con cần.” “Tốt lắm. Câu hỏi tiếp theo. Nếu như con rất nhớ bố mẹ trong khi đang ở nhà bà, con sẽ làm gì?” “Con sẽ gọi điện thoại cho mẹ.” “Đúng rồi, nhưng nếu như bố mẹ không có ở nhà thì sao?” “Con sẽ nói với bà là con nhớ mọi người.” “Giỏi lắm con yêu, mẹ chắc chắn rằng bà sẽ ôm con thật chặt và cho con rất nhiều kẹo sô cô la ngon tuyệt!”

Bạn có thể chơi trò “Lựa Chọn Tốt” và “Lựa Chọn Tồi” với hai con thú bông. Thời gian tốt nhất để chơi trò này là trước giờ ngủ. Con bạn ôm một con thú được đặt tên là “Lựa Chọn Tồi” và mô tả hành vi không tốt với giọng nhỏ nhẹ: “Con rất xấu hổ với em. Con đã gọi em ấy là đồ ngốc và đẩy em ra khỏi phòng của con vì em ấy làm phiền con.” “Bố hiểu,” người bố nói. “Con nghĩ “Lựa Chọn Tốt” sẽ làm gì trong tình huống đó?” Con (ôm con thú khác và trả lời rõ ràng hơn): “Kara, anh đang chơi đua xe mô hình đây. Em cầm lấy này, mang hai chiếc ô tô này về phòng em và tự chơi được không?” (Bạn có thể gợi ý con nếu con không biết “Lựa Chọn Tốt” cần làm như thế nào.)

Kể một câu chuyện bằng cách sử dụng đồ chơi hay những con thú nhồi bông có thể giúp trẻ chuẩn bị cho những gì sắp diễn ra. Bố có thể nói với con trai thông qua gấu Teddy: “Tớ cá là tớ có thể đoán tại sao cậu lại không muốn tới dự sinh nhật anh họ rồi. Tớ biết cậu thích bánh, kem và các trò chơi nhưng cậu đang lo lắng mình không quen nhiều bạn ở bữa tiệc phải không? Bố sẽ cho cậu ngồi ngay cạnh anh họ, và anh họ sẽ giới thiệu cậu với tất cả mọi người. Và bố sẽ ở đó tới khi cậu tạm biệt mọi người. Vậy có được không?” (cầm thú bông cù nhẹ vào bụng con).

Họp gia đình để thảo luận và tìm cách giải quyết những rắc rối.

Thử một số cách để làm dịu cơn giận và thay đổi cảm xúc.



Khi không khí ngày càng căng thẳng và đồ chơi đang bị quăng tứ tung, ông bố thông minh Michael, đã nảy ra một số ý tưởng để chuyển hướng chú ý của chúng. Đôi khi chỉ đơn giản là tập trung lũ trẻ lại và nói: “Các con, tất cả hãy ngồi xuống và cùng thưởng thức món ăn tuyệt vời này nhé.” Hoặc anh sẽ bảo lũ trẻ nằm xuống giường mình và lần lượt xoa lưng cho chúng.

Khi mọi thứ bắt đầu trở nên tồi tệ và căng thẳng, Diane, một người mẹ tâm lý, thấy một trong số ba câu hỏi sau đây thường có tác dụng: “Ai sẽ ngồi xích đu với mẹ nào?” “Ai muốn đi nghe nhạc cùng mẹ?” hoặc “Ai đã sẵn sàng để tắm nước ấm với bọt xà phòng?”

Khi bạn bình tĩnh, hãy ghi ra những cách bạn có thể sử dụng để kiểm soát được cơn giận trong các tình huống khác nhau, và hay nhớ dùng chúng cho lần sau.

Ban đầu hầu như đứa trẻ nào cũng sẽ phản kháng khi bạn bắt đầu thực hiện các quy định của mình. Hãy cố gắng giữ bình tĩnh nhưng phải kiên quyết vì bạn mới là người “làm chủ mọi thứ.” Biết được thực tế này có thể giúp bạn giữ bình tĩnh và hiểu con hơn bạn khi tiếp tục thực hiện những quy định đó.

Caroline đã có một ngày vô cùng vất vả vì đứa con lớn của mình. Cậu bé đang chơi ngoài sân và không chịu vào ăn tối cùng gia đình khi có ông bà tới thăm. Sau đó cậu bé hét lên câu mà cậu

đã học từ một đứa trẻ khác: “Mẹ không phải là ông chủ của con!” Caroline cảm thấy mặt mình nóng ran. Mẹ cô đã mỉm cười khi cảnh đó gợi lại cho bà một kỷ niệm. Khi Caroline lên 4, có một lần bà gửi cô cho bà ngoại trông nom. Bà đã rất ngạc nhiên khi dù đã muộn mà cô bé Caroline vẫn còn thức. Caroline đã không chịu đi ngủ và thậm chí còn nói với bà ngoại: “Bà không phải là mẹ con! Bà không thể bảo con phải làm gì!”

Hãy tin rằng trong một số hoàn cảnh, mọi việc sẽ ổn mà không cần tới bạn. Nancy Samalin, một nhà giáo dục, nói: “Điều tuyệt vời nhất của việc giữ im lặng là bạn không bao giờ lo mình bị lỡ lời.”

Trong kỳ nghỉ, con trai Caroline, Sean, 5 tuổi, luôn buồn bực mỗi khi cả nhà quyết định đi ăn ở đâu đó mà không phải là địa điểm mà cậu bé chọn. Lúc đầu, Caroline đã giải thích cho Sean hiểu rằng: “Nếu đồng ý với lựa chọn của con, cả nhà ta sẽ đổi mất. Mỗi thành viên trong gia đình ta đều sẽ lần lượt có quyền lựa chọn. Sao con không muốn để ai lựa chọn hết vậy? Ích kỷ như vậy là không ngoan đâu.” Sau một vài lần như vậy mà Sean vẫn không thay đổi, Caroline thấy rất mệt mỏi và bực mình. Cô đã quyết định không để ý đến ý kiến của Sean nữa. Thật đáng ngạc nhiên, nó có tác dụng! Ngay khi người phục vụ bàn đi tới, cô đã ngạc nhiên khi Sean lại chính là người đầu tiên chọn món ăn mà không phàn nàn điều gì.

Chú ý rằng phản ứng của bạn với những cơn tức giận, dù tốt hay xấu, sẽ có ảnh hưởng rất lớn đến lũ trẻ. Nếu bạn phản ứng lại sự tức giận của trẻ cũng bằng sự tức giận, bạn sẽ sớm phải đối đầu với sự tức giận đó ở con.

Những kỷ niệm thời thơ ấu của bạn có ảnh hưởng như thế nào tới những kì vọng và cả những thất vọng của bạn khi làm cha mẹ? Và làm thế nào để những ảnh hưởng đó giúp mối quan hệ giữa bạn và con cái trở nên tốt đẹp hơn?

Dạy cậu con trai 5 tuổi tập trượt băng, Ben ban đầu thấy mất kiên nhẫn nhưng sau đó đã mất bình tĩnh và nổi giận với cậu bé. Bỗng anh nhận ra mình đang hành động giống như cha mình ngày trước, người cũng thường mất bình tĩnh trong những tình huống tương tự. Vì thế, để không mắc sai lầm, Ben đã nhờ vợ tới thay anh dạy con cho tới khi anh bình tĩnh trở lại.

Hãy dành thời gian cho bản thân, làm những việc bạn yêu thích như tắm nước nóng, đi mát xa hàng tuần, đi dạo tối. Hãy làm việc đó một cách thoải mái, để có thể tránh được những cơn giận không mong muốn. Bạn càng thoải mái tinh thần bao nhiêu thì cảm xúc của bạn trước lũ trẻ càng tốt bấy nhiêu. Những việc dễ gây bực mình hằng ngày sẽ không còn làm bạn cảm thấy phiền phức như trước nữa.

## **Kết luận**

Hãy coi những cảm xúc lúc nóng giận như một cảnh báo hữu ích, cho bạn cơ hội để suy nghĩ lại, sửa chữa những sai lầm.

*Dừng cảm lên!*

♥ *Bạn không phải là ông bố, bà mẹ duy nhất lỡ lời nói ra điều mà khi còn bé, bạn đã hứa là sẽ không bao giờ nói ra.*



# Em bé mới ra đời

Câu hỏi: Từ khi chúng tôi đón em bé mới ra đời từ bệnh viện về nhà, con gái tôi thường có những hành động không hay. Tôi phải làm sao để ngăn con bé lại?

Trả lời: Tất cả trẻ em đều mong muốn bố mẹ dành 100% thời gian và sự quan tâm cho mình. Chúng không quan tâm bạn có thể hoàn thành công việc đúng hạn hay không, bạn cần giặt giũ, dọn dẹp những gì hay tại sao lại phải chăm sóc em bé mới sinh. Những cảm xúc của đứa trẻ lớn hơn khi có thêm em bé trong nhà gần giống như những cảm xúc của bạn khi thấy chồng mình dẫn về nhà một người bạn khác giới trẻ hơn, dễ thương hơn mình. Tồi tệ hơn, người lớn lại thường mong đứa trẻ lớn sẽ ngay lập tức yêu thương và chia sẻ mọi thứ với em! Thật quá nhiều yêu cầu đối với một đứa trẻ 5 tuổi!

## Giải pháp sáng suốt

Bạn phải là người chịu trách nhiệm cho sự an toàn của các con. Thậm chí ngay cả khi không bộc lộ sự ghen tỵ với em bé mới ra đời, trẻ cũng có thể vô tình gây ra nguy hiểm.

Khi bạn của Caroline biết cô đang gặp khó khăn với đứa con 3 tuổi của mình, anh ấy đã đưa ra một số gợi ý như nên đặt một thanh ngang ở phía trên cửa phòng của bé để giữ cho cánh cửa

mở hé trong lúc bé ngủ. Bằng cách đó anh ấy có thể nghe thấy tiếng bé khóc nếu bé tỉnh giấc, và đồng thời cũng cho phép anh chị của bé có thể ngó vào, nhưng không thể vào phòng qua khe cửa đó.

Bố mẹ hãy mang em bé theo hơn là để bé ở một mình với anh chị em (dưới 4 tuổi), dù “chỉ một lúc.”

Sử dụng địu để mang em bé bên mình khi lũ trẻ la hét nhằm gây sự chú ý.

Caroline thường xuyên địu đứa trẻ thứ hai đằng trước. Bằng cách đó, cô có thể rảnh tay để chơi đùa và âu yếm với đứa lớn, mà vẫn cảm thấy gần gũi, thân thiết với đứa nhỏ.

Xoa dịu hành động hung hăng của đứa trẻ với những từ ngữ và cử chỉ nhẹ nhàng, thân thiện.

Những sự phản xạ nhanh đôi khi nằm trong tay bạn! Một lần, khi Gail đang chăm con gái, thì cậu con trai 2 tuổi bất ngờ giờ nắm tay như thể chuẩn bị đâm vào em gái. Gail nhẹ nhàng nhưng nghiêm nghị, đã chụp lấy tay cậu bé và ôm cậu vào lòng. Thay vì quát mắng con, cô nói: “Em gái con thích được âu yếm – như thế này cơ!”

Đặt ra một số quy tắc cụ thể, ngắn gọn, nêu rõ hành động nào được phép. Những đứa bé chập chững, hay đang ở độ tuổi chuẩn

bị đi học sẽ tuân thủ tốt hơn chỉ với một số quy định.

Trong ngôi nhà của mình, Gail có đưa ra ba quy định chính: “Không đánh, không khiến người khác đau, không gọi bằng biệt danh xấu.”

Tìm cách giúp con lớn kiểm soát cơn giận của chúng.

Jeff đã từng nói với con gái của anh rằng: “Con không nên đánh em bé. Hãy nói với bố con cảm thấy như thế nào, bố có thể sẽ giúp được con.”

Một lần nọ cậu bé Sean 3 tuổi nổi giận với em bé, Caroline đã giậm chân ra hiệu và nói: “Hãy làm mặt cáu kỉnh mẹ xem nào. Cho mẹ thấy con đang tức giận tới mức nào.” Đầu tiên cậu bé nhìn mẹ đầy vẻ ngạc nhiên, nhưng rồi sau đó cả hai mẹ con đã cùng bật cười.

Hãy đảm bảo rằng bạn không quên dành sự quan tâm tới trẻ lớn ít nhất vài lần một ngày. Điều này nói dễ hơn làm, nhưng khi bạn làm được nó sẽ có hiệu quả rất đáng kể.

Nhận biết được những cảm xúc của con, dù những cảm xúc ấy có tiêu cực như thế nào đi chăng nữa. Hãy nói con có thể cảm thấy ghen tỵ với em bé, nhưng không được đánh em.

Daphane đặt đứa con 3 tuổi ngồi xuống, nhìn vào mắt cậu bé

và nói: “Không dễ dàng gì khi có một em gái nhỏ phải không nào?” Cậu bé gật đầu. “Đôi khi mẹ nghĩ rằng con chỉ ước gì em gái con không sống ở đây,” cô nói thêm. “Mẹ hiểu được những cảm xúc của con, nhưng con không được làm em đau.”

Nhận ra rằng không phải mọi cảm xúc tiêu cực đều được thể hiện rõ ra bên ngoài.

Cô bé 2 tuổi Cordelia có vẻ thờ ơ, lạnh nhạt với em trai. Tuy nhiên, cô bé rất bám mẹ, luôn kè kè bên mẹ như hình với bóng, ngăn mẹ chăm sóc em. Rồi mẹ nhận ra rằng con gái mình đang cảm thấy bị bỏ rơi và thấy ghen tỵ với em. Chị quyết định cả ba mẹ con sẽ ngồi cùng nhau trên một băng ghế.

Cho phép con lớn cùng giải quyết vấn đề, đưa ra một số phương án cho trẻ chọn lựa có thể giúp trẻ có được cảm giác tự chủ.

Một ngày, Caroline đã cho phép đưa con lớn lên 3 của mình một lựa chọn có giới hạn: “Trong lúc mẹ chăm em bé, con muốn chơi cùng bố hay ngồi cạnh mẹ và kể chuyện của con cho em nghe?”

Tập trung vào việc giải thích cho đứa trẻ lớn nghe những gì bạn cần, thay vì nói tới những gì em bé mới sinh cần. Điều này có thể giúp trẻ lớn không cảm thấy bị bỏ rơi và sẵn sàng giúp đỡ



bạn.

Khi chăm sóc em bé, thay vì nói rằng: “Bây giờ em cần mẹ hơn con... con hãy chờ mẹ!” thì Sandy nói: “Mẹ phải chăm em bây giờ nếu không mẹ sẽ thấy rất có lỗi với em!”

Những cách xử lý thích hợp với cơn giận dữ.

Khi cậu con trai 4 tuổi liên tục phàn nàn vì không được tới công viên trong lúc em bé ngủ, Jackie đã trả lời: “Mẹ biết rồi! Mẹ cần vài phút dành riêng cho mình trong phòng.”

Buổi sáng hôm đó, sự kiên nhẫn của Jim đã suýt tan thành mây khói khi nghe con gái hỏi: “Tại sao con bé ngốc nghếch đó lại được ngồi cùng xích đu với con?” Anh trả lời, trong lúc cố kiềm chế cơn tức giận: “Bố cần phải thở sâu và đếm tới 50 rồi mới có thể trả lời được câu hỏi đó của con!”

Khẳng định và trấn an trẻ rằng “không ai có thể thay thế con.” (Lũ trẻ cần được nghe câu nói này nhiều lần.)

Teresa, nói với Patty, đưa con mới 3 tuổi của cô rằng: “Chúng ta yêu tất cả các thành viên trong gia đình: chú John, dì Sally, em họ Jane, ông, bà, và cả em bé mới ra đời nữa. Nhưng lúc nào cũng có một chỗ đặc biệt trong tim mẹ dành cho con, và mình con thôi. Con là điều đặc biệt mà mẹ có, Patty!”

Thường xuyên, nhẹ nhàng, động viên trẻ lớn hòa đồng với em nhỏ. Đột ngột đưa ra quá nhiều yêu cầu như mang tã cho em, lấy cho em đôi giày, mang chân lại cho em... có thể làm trẻ lớn bức bối.

Ông bố thông minh Ken đã hỏi đứa con lớn 4 tuổi của mình: “Hôm nay con muốn em diện bộ nào nào?”

Nuôi dưỡng cảm xúc gần gũi và lòng tự hào cho trẻ. Điều này sẽ tốn thời gian, tâm sức và cả sự sáng tạo của bạn.

Caroline đứng sau Sean, tại chỗ mà chỉ có Nolan có thể nhìn thấy, và khiến cho Nolan cười, rồi nói với Sean: “Nhìn kìa, Nolan đang cười với con đấy! Hẳn là em nghĩ rằng con thật đặc biệt.” Sau một vài tháng như vậy, cô nhận ra những việc đó không phải là vô ích. Vào một buổi tối nọ, Sean gặp mẹ và vui mừng nói: “Hãy đoán xem em con có thể làm gì rồi mẹ? Em có thể tự leo lên giường của con!”

Nêu rõ những mong đợi của bạn đối với trẻ lớn: “trưởng thành hơn và trở thành một tấm gương cho em.” Những vấn đề như dạy trẻ đi toilet, ngăn trẻ mút tay, hay dạy trẻ tập nói sẽ được giải quyết nhanh hơn nếu bố mẹ không quá nghiêm trọng hóa vấn đề.

Sarah và Jack đã dành rất nhiều thời gian để chuẩn bị căn

phòng cho em bé mới sinh. Max, 3 tuổi, dường như rất buồn bực vì bố mẹ ít dành thời gian và sự quan tâm cho mình. Một ngày nọ, Sarah bắt gặp Max đang xé những miếng giấy dán tường xung quanh cái nôi. Thay vì mắng mỏ cậu bé, Sarah hỏi Max rằng con có muốn thử nằm vào nôi của em bé hay không. Sau đó Sarah tìm kiếm trong di động của mình, và hỏi xem Max nghĩ bản nhạc nào em bé sẽ thích nghe nhất. Max tỏ ra rất thích thú và háo hức cảm thấy mình trở thành một phần trong bữa tiệc chào đón thành viên mới.

Cô bạn của Caroline, Jodi, thường cùng cậu bé lên 3, Sean, chơi một trò chơi mà cậu bé rất thích. Cô luôn cố gắng ôm gọn cậu bé vào lòng giống như dịu một em bé đang trước vậy. Trong khi Caroline ẵm Nolan, Jodi sẽ nói: “Đây là em bé của tôi. Cậu ấy tên là Sean. Em bé của bạn tên gì? Em bé của tôi nặng khoảng 15 cân, thế còn em bé của bạn? Em bé của tôi vô cùng đáng yêu.” Ánh mắt vui vẻ sáng ngời của Sean cho thấy đây là một trong những trò chơi mà cậu bé rất thích. Caroline nhận ra rằng Sean rất thích những cử chỉ âu yếm như ngày còn nhỏ. Tuy nhiên, những câu nói như “Con là một người anh, con nên biết nhiều hơn” hoàn toàn không được chào đón.

Hãy tìm cách nhắc nhở con rằng ở nhà với em nhỏ không phải lúc nào cũng có nghĩa là có nhiều trò vui.

Mặc dù Marisa có thể dành thời gian để tranh thủ nghỉ ngơi, cô

vẫn quyết định để Warren nghỉ học ở lớp mầm non và ở nhà vài ngày. Cô ngờ rằng cậu bé nghĩ cô muốn cậu ra ngoài để cô có thể ở một mình cùng em bé. Một lần, Warren đã được cùng mẹ chăm em và lúc đó cậu chỉ mong được trở lại trường học.

Giúp trẻ lớn biết cách giữ gìn những đồ chơi yêu thích khi em bé bắt đầu nghịch ngợm.

Nolan đã được 5 tuổi rưỡi khi Caroline sinh con trai thứ ba, Clark. Cô đã rất ngạc nhiên khi thấy Nolan hào hứng chào đón em trai. Và Clark rất thích xem anh Nolan chơi xích đu. Nhưng khi Clark biết bò, rắc rối đã xảy ra. Clark cứ như bị nam châm hút về phía những đồ chơi mà Nolan thích nhất, bao gồm cả bộ thể bóng chày mà cậu bé luôn nâng niu. Thay vì giải thích dài dòng rằng Clark còn bé và vô hại, hay chỉ ra rằng Nolan không nên để mọi thứ vương vãi trên sàn nhà, Caroline đã lên một kế hoạch. Cô và Nolan đã trang trí một chiếc hộp với rất nhiều hình dán, và Nolan đã có một chiếc giá trong phòng “dành cho chàng trai lớn”, để có thể giữ những thứ mình yêu thích khỏi tầm với của Clark.

Sắp xếp một “cuộc hẹn” thật đặc biệt cho gia đình “ban đầu”, như trước khi em bé xuất hiện.

Bố mẹ của cậu bé Richie 3 tuổi thường dành thời gian đưa cậu đi ăn pizza mà không có em bé đi cùng. Dù phải trả chi phí cao để thuê người chăm sóc em bé nhưng cuộc hẹn có giá trị của nó!



Chúng giúp Richie cảm thấy cậu bé vẫn có vị trí rất đặc biệt, và nó đem lại cho bố mẹ một khoảng thời gian nhất định được tách khỏi những bận bịu với em bé.

## **Kết luận**

Khi bạn đồng ý để con thoải mái bộc lộ cảm xúc nhưng vẫn nghiêm khắc với hành vi của bé, dần dần bạn có thể giúp lũ trẻ thân mật với nhau hơn; một chút kiên nhẫn, hài hước có thể giúp bạn làm mọi việc dễ dàng hơn!

# Những từ ngữ không hay

Hỏi: Bà đã suýt ngất khi nghe Jamie hét lên với ông rằng: “Ông thật là ngu dốt, cái đầu lười suy nghĩ!” Tôi thì chết sững! Tôi phải làm gì để uốn nắn cách nói năng cho bé?

Trả lời: Trẻ con luôn thích có những trải nghiệm mới trong cách sử dụng ngôn ngữ và theo đó chúng thường để ý tới phản ứng của người lớn. Một đứa bé 2 tuổi có thể ngây thơ nhại lại bất kì câu nào nó nghe được trên tivi, từ bạn bè hoặc thậm chí là từ bạn lúc bạn đang nóng giận. Một đứa trẻ từ 3 tới 5 tuổi đã có thể biết dùng những từ ngữ không hay đó để bày tỏ sự tức giận, thách thức người lớn, gây chú ý, hoặc chỉ là a dua theo bạn bè. Khi bạn đã hiểu tại sao chúng lại sử dụng ngôn ngữ không phù hợp như vậy, bạn sẽ biết cách để kiểm soát chúng.

## **Phản ứng tức thì**

- Hãy thở sâu trước khi nói để có thể nói với trẻ bằng giọng điệu bình thường.
- Hãy nói “đủ rồi” ngay lập tức khi nghe thấy một câu nói tục hay một lời lăng mạ.
- Nói với trẻ rằng những từ ngữ chúng đã dùng không được ai đồng tình.

- Đưa ra những từ ngữ phù hợp mà trẻ nên nói.
- Đồng cảm với người còn lại. Hãy nói: “Chị gái con đã làm tổn thương con, phải vậy không? Chị đáng lẽ có thể cư xử tốt hơn thế.”

## **Giải pháp sáng suốt**

Tránh quát mắng khi con đang buồn và la hét trẻ với những lời lẽ không hay. Không tranh cãi với trẻ ngay lúc đó sẽ tránh được một cuộc xung đột. Bạn chỉ cần nói: “Ồ, có lẽ con nên dành chút thời gian để bình tĩnh lại” và trở lại với việc của bạn. Đừng quên quay lại việc này sau đó.

Xưng “Mẹ” để diễn tả sự phản đối mạnh mẽ của bạn đối với lời nói không hay của trẻ.

Caroline nói với các con trai của cô: “‘Im đi’ là câu rất khiếm nhã. Mẹ sẽ vô cùng giận khi nghe con nói vậy. Mẹ không đồng ý cho bất kỳ ai nói với mình như thế. Hãy nói: ‘Mẹ ơi, lúc này con thật sự muốn nói chuyện với mẹ.’”

Không nên lúc nào cũng phản ứng với mọi lời nói không hay của trẻ. Nếu lũ trẻ không thấy phản ứng từ bạn, chúng có thể sẽ từ bỏ cố gắng “làm bạn khó chịu.”

Đôi khi nên bỏ qua những “câu nói vô nghĩa”, hãy coi đó như

sự hồn nhiên trong tính cách của con khi trẻ mới ở tuổi mầm non.

Không chú ý tới trẻ nữa bằng cách rời khỏi phòng khi chúng nói ra những từ ngữ không hay. Bạn có thể giải thích với trẻ hoặc không.

Leann nói với các con cô ấy rằng: “Mẹ sẽ không nghe những từ ngữ không hay như vậy, vì thế mẹ sẽ về phòng mình. Khi nào con sẵn sàng nói chuyện bình thường, hãy cho mẹ biết và mẹ sẽ luôn sẵn lòng nghe con nói.”

Cân nhắc trả lời những lời nói hỗn bằng sự hài hước để giải tỏa cơn tức giận của con và của chính bạn.

Rachel, 4 tuổi, đã rất buồn vì không được tới nhà bạn trước bữa trưa. Cô bé lại gần Gail, mẹ cô bé, mẹ đang nấu mì, và với một khuôn mặt giận dữ Rache đã cầu nhàu: “Mẹ là phù thủy độc ác!” Gail cười và trả lời lại ngay lúc đó: “Ta đang nấu một nồi mì ngon tuyệt bằng máu của kì nhông và mắt của những con ếch. Có muốn thử một miếng không, con gái? Cười lên, cười lên!” Mặc dù đang giận, Rachel không nếm thử nhưng cô bé không nén nổi cũng bật cười khúc khích.

Khen ngợi con khi bạn nhận ra bé cố gắng không sử dụng những lời lẽ khiếm nhã trong tình huống mà có thể chúng đã nói.



Carol nói với Meg: “Mẹ thích cách con nói với Jessica để chị không đẩy con. Con làm tốt lắm!”

Đặt ra một số quy tắc cơ bản, ví dụ như “không gọi tên”: “không chửi thề” và chọn cơ hội để nhắc nhở con bạn về những quy tắc này.

Khi Joey bắt đầu dùng những từ ngữ không hay để nói chuyện với anh trai, bố cậu sẽ nói: “Hãy nói với anh rằng tới lượt con chơi đồ chơi rồi chứ không được gọi anh với biệt danh như vậy.” Hoặc nói với trẻ lớn: “Con hãy nói với em là con không thích bị gọi với những cái tên xấu xí như vậy.”

Ghi lại điều có thể ảnh hưởng tới ngôn từ của trẻ.

Một buổi chiều, Caroline cùng cậu con trai 5 tuổi xem một số chương trình tivi dành cho trẻ em. Cô đã rất kinh ngạc bởi những từ ngữ thiếu lịch sự và cách gọi nhau bằng biệt danh khiếm nhã. Cô bình tĩnh nói với con rằng, trong gia đình, mọi người không nói như vậy vì điều đó sẽ làm tổn thương tới người nghe.

Trong một trường hợp khẩn cấp, bạn có thể dùng một lời nói dối vô hại để “giữ thể diện” (Có thể xin lỗi con sau đó).

Jack và Sue sắp ra khỏi cửa hàng tạp hóa với không quá nhiều món đồ như những gì đã thảo luận trước đó. Tại bàn thu ngân,

cậu bé Alec đã lấy một gói kẹo mà cậu thích. Sue nhìn thấy và nói: “Để nó vào chỗ cũ!” Alec đầu tiên chống hai tay hai bên hông, sau đó giơ ngón tay chỉ vào Sue, và nói với giọng quát nạt: “Đừng nói con phải làm gì, đồ ngốc!” Bỗng chốc, mọi ánh mắt đổ dồn vào người mẹ của đứa trẻ vô kỷ luật này, người đang chỉ mong sao cửa mau mở để nhanh chóng rời khỏi tiệm tạp hóa. Tuy nhiên, Sue cố gắng giữ bình tĩnh bằng một động tác hít thở sâu rồi quay sang Jack và nói to để mọi người đều có thể nghe thấy: “Anh à, cậu bé của anh ngày hôm nay thật không thể chấp nhận được! Cậu ta sẽ phải đi tới nhà một người lạ nào đó!”

Cho phép bản thân đôi khi thay đổi một số quy tắc vào những tình huống nhất định. Hãy nêu rõ những gợi ý thật cụ thể.

Cậu con trai 5 tuổi của Caroline đẩy mạnh cửa và nói: “Cô giáo thật tồi tệ!” Kinh ngạc, Caroline nói: “Sean, chúng ta không nói như vậy.” Sean cầu nhàu: “Nhưng mẹ, ngày nào con cũng rất ngoan ở trường, con không thể thỉnh thoảng nói như thế được sao?” Caroline dừng lại, và sau đó nói: “Con có thể nói bất kỳ điều gì với con cá vàng trong phòng mình, nhưng không phải nói với mẹ. Khi nào con sẵn sàng, hãy nói với mẹ điều gì khiến con buồn nhưng không nói những từ ngữ không hay đó.”

Khi cậu con trai lên 3, Zack, gọi bố cậu là “đầu bần,” Len đã nói với cậu: “‘Bần’ là từ chỉ được nói trong nhà tắm. Những từ để nói trong nhà tắm thì không được nói trong bếp, trong nhà khách

hay bất kì nơi nào khác. Nếu con muốn nói những từ đó, hãy vào nhà tắm.”

Những từ ngữ như “ngu dốt”: “bù nhìn”: “đầu đất”: “bẩn thỉu”, và những câu chửi thề tục tĩu là những từ ngữ rất “độc hại” với trẻ nhỏ. Bạn nên nhấn mạnh với trẻ rằng những từ ngữ như vậy làm tổn thương người nghe nhiều đến mức nào.

Cùng các thành viên khác trong gia đình thảo luận về những từ ngữ hay hành vi có thể được chấp nhận khi trẻ tức giận thay vì sử dụng những từ ngữ không hay đó.

Gia đình nhà Cohens quyết định tự tạo ra một số từ ngữ vô nghĩa để sử dụng khi giận dữ. Lũ trẻ thậm chí còn được cho phép sử dụng khi ở nơi công cộng: “Doopee! Doopee!” và không ai khác ngoài mẹ có thể hiểu từ ngữ đó có ý nghĩa gì.

Sau khi xấu hổ vì những lời nói không hay của con tại chỗ đông người, Gail đã nghĩ ra một kế hoạch rất chi tiết để có thể giải quyết vấn đề này. Cô nói với các con rằng chúng có thể nói những từ ngữ đó, nhưng chỉ nói trong đầu mà thôi, chứ không được mấp máy môi! Rất nhiều lần sau đó, khi đứa trẻ tức giận, nó nói với cô rằng: ‘Nếu mà mẹ biết được con đang nói gì về mẹ ở trong đầu! là lá la!’

Hãy xin lỗi nếu trong trường hợp nào đó những từ ngữ không

hay buột ra khỏi miệng bạn khi có mặt con ở đó.

“Mẹ xin lỗi, lẽ ra mẹ không nên nói như vậy,” Caroline nói với con trai. “Mẹ đã có thể nói khác đi thay vì dùng những từ đó.”

## **Kết luận**

Hãy nhớ rằng rất nhiều trẻ nhỏ không biết ý nghĩa của những câu chửi thề hay những từ ngữ bất lịch sự là gì; chúng chỉ đang cố thử dùng những từ ngữ đó để xem phản ứng của bạn mà thôi. Nếu bạn không nổi khùng lên với chúng, hành vi đó thường sẽ không kéo dài.



# Giờ đi ngủ

Câu hỏi: Đến giờ đi ngủ, tất cả mọi người đều trở nên thiếu kiên nhẫn; chúng tôi mệt mỏi và những đứa trẻ khiến chúng ta phát điên với những trò hiếu động và những yêu cầu bất tận của chúng. Tại sao những ông bố bà mẹ lại không có được bất kì sự hợp tác nào?

Trả lời: Rất nhiều đứa trẻ phản đối việc đi ngủ như một bản năng. Một số chui ra khỏi giường vì chúng quá “sợ hãi”. Số khác sợ phải ngủ riêng nên muốn mẹ hoặc bố ở cùng tới khi ngủ. Cũng có những trẻ vì sợ bóng tối hoặc lo lắng sẽ gặp phải ác mộng.

## Giải pháp sáng suốt

Cùng trẻ thảo luận và đưa ra một số quy định đơn giản khi đi ngủ, ví dụ nên làm gì trước nên làm gì sau, làm gì nếu con nằm mà không ngủ được (ví dụ, nhìn vào quyển sách hoặc giữ yên lặng trong khi chơi với gấu bông), và con có nên rời khỏi giường hay không.

Đặt giờ đi ngủ cố định để trẻ quen với khung giờ đó và thực hiện theo.

Chú ý những dấu hiệu khi trẻ buồn ngủ: mắt lim dim, ngáp, nằm dài uể oải. Những dấu hiệu đó có thể xuất hiện sớm hơn

nhiều so với mong đợi của bạn.

Cùng con vào giường khi trẻ buồn ngủ sớm hơn ngày thường. Trong một số gia đình, khoảng thời gian giữa lúc trẻ cảm thấy mệt và giờ ngủ theo quy định thường rất dài. Điều này có thể khiến cho chúng không hợp tác, hoặc dễ nổi cáu.

Thay đổi giờ ngủ của trẻ nửa tiếng mỗi tối, tới khi khớp với lúc trẻ mệt mỏi nhất.

Mặc dù nhiều bậc cha mẹ nghĩ rằng thiếu ngủ trưa hoặc những giấc ngủ muộn vào buổi tối có thể khiến trẻ dậy muộn vào sáng hôm sau, nhưng sự thực thì ngược lại. Chuyên gia nhi khoa, Tiến sĩ Marc Weissbluth cho rằng: “Có được sự đồng bộ sinh học khi đưa trẻ mệt trong vòng 24 tiếng và giấc ngủ thực tế sẽ kéo dài bằng tổng thời gian ngủ hằng ngày của trẻ.” Weissbluth chia sẻ thêm: “khi buồn ngủ trẻ sẽ tự đi ngủ.”

Tạo ra một thói quen vào giờ đi ngủ khiến não bộ và cơ thể bé hoạt động chậm lại, thư giãn và cảm thấy buồn ngủ. (ví dụ như xoa lưng trẻ, hát ru, hay đọc những cuốn truyện mà trẻ thích.)

Cố gắng giữ cho trẻ hoạt động ít đi nửa tiếng trước giờ đi ngủ để tránh việc trẻ bị kích thích quá độ.

Ông bố Mark chu đáo đã cố gắng “khiến cho lũ trẻ mệt” bằng cách chơi đùa nhẹ nhàng với chúng trước khi đi ngủ. Anh nhanh

chóng nhận ra những hoạt động này chỉ “làm hại chúng”; thực tế chúng có quá nhiều năng lượng và không hề thấy mệt.

Nhắc nhở trẻ lần cuối vào khoảng mười phút trước giờ đi ngủ.

Đặt giờ báo đi ngủ.

Margaret thấy rằng đặt giờ báo đi ngủ sẽ làm giảm một nguyên nhân có thể gây ra sự tranh cãi. Cô sẽ thông báo: “Khi đồng hồ điểm 8 giờ, đó là giờ đi ngủ.”

Sử dụng những vật dụng giúp bạn đưa các con từ trạng thái hoạt động sang nghỉ ngơi, ví dụ mở nhạc nhẹ, làm dịu ánh đèn, hoặc tạo ra không gian yên tĩnh tuyệt đối.

Vỗ về con hay ôm con khi chúng cố gắng tự ru mình vào giấc ngủ.

Ở lại nếu con cần sự có mặt của bạn để có thể cảm thấy an tâm, nhưng hãy đặt ra những giới hạn hợp lý.

Donna nói: “Mẹ sẽ ở trong phòng của con tới khi con không còn sợ nữa hoặc cho tới khi con buồn ngủ. Nhưng con phải nhớ rằng sau khi mẹ nói chúc ngủ ngon, mẹ sẽ ngồi ở ghế và đọc sách. Có nghĩa là mẹ sẽ không trò chuyện với con, không nắm tay con, không xoa lưng cho con nữa, và con cũng không được đi ra khỏi giường.”

Đưa con trở lại giường sau mỗi lần chúng rời khỏi giường mà không rõ lý do là điều không dễ để thực hiện, nhưng việc đó mang lại hiệu quả. Các nghiên cứu cho thấy ngay từ đêm thứ hai số lần bạn cần đưa con trở lại giường đã giảm một nửa so với đêm trước. Tới đêm thứ ba, hầu hết con trẻ sẽ ở nguyên trên giường. (Một điều rất quan trọng là bạn cần thảo luận trước với con điều gì sẽ xảy ra nếu trẻ rời khỏi giường. Lưu ý rằng khi đó không nói chuyện gì với trẻ.)

Thay nhau đưa con trở lại giường ngủ để tránh tình trạng tối nào bạn cũng phải đối mặt với vấn đề đó. Điều đó cũng giúp cho trẻ cảm thấy được cả bố và mẹ đưa đi ngủ và tránh đặt trách nhiệm “nặng nề” lên vai một người.

Khen ngợi và động viên con khi chúng vui vẻ đi ngủ và ngoan ngoãn nằm trên giường cả buổi tối.

Ý thức rằng bất kỳ thay đổi nào tới giờ giấc đi ngủ hàng ngày của trẻ có thể sẽ tạo ra những ảnh hưởng nhất định.

Khi con trai của Caroline lên 5 tuổi và bắt đầu tới trường, cậu bé xin thức muộn hơn vào cuối tuần. Sau một thời gian, Caroline nhận thấy khi cậu bé thức muộn hơn một giờ so với giờ ngủ hằng ngày, giấc ngủ của cậu bé bị rối loạn. Sáng thứ Hai, cậu bé rất mệt mỏi và dễ cáu kỉnh. Cô đã rất khó khăn để có thể đưa cậu bé tới trường trước khi tiếng chuông vào lớp reo lên.



Chú ý rằng việc cố gắng rút ngắn những việc cần làm trước giờ đi ngủ của trẻ có thể sẽ có tác dụng ngược lại và khiến bạn phải dành nhiều thời gian hơn.

Một tối, khi Gail đang rất vội, cô đã cố gắng rút ngắn thời gian cho con ngủ. Cô chọn đọc mẫu truyện ngắn nhất để có thể sớm trở về phòng mình, nhưng con gái cô đã phản đối: “Truyện đó ngắn quá. Con vẫn chưa ngủ được. Mẹ đọc truyện mà mẹ vẫn thường đọc cơ!” Cô cố gắng bỏ qua bài hát, nhưng cũng không thành công. “Mẹ đã quên hát cho con nghe bài hát chúc ngủ ngon và xoa lưng con như mọi ngày,” Rachel nói. Gail ngượng ngùng mỉm cười và đành muợn cuộc hẹn mà cô đã dự định từ sớm.

Khi cả gia đình bạn phải đi xa, hãy mang theo những vật dụng quen thuộc – con thú bông mà trẻ thích, hay một đĩa hát ru quen thuộc. Không gian xung quanh bạn càng gần gũi bao nhiêu, con bạn càng dễ ngủ bấy nhiêu.

Dành chút thời gian để ngồi bên cạnh giường của con (hay thậm chí nằm cạnh con) và nói chuyện nhẹ nhàng. Rất nhiều trẻ có xu hướng thích nói chuyện hơn khi nằm trong không gian bao trùm bởi bóng tối. Chúng sẽ kể cho bạn những gì khiến chúng vui mừng hay chán nản trong ngày. Lúc đó cũng là khoảng thời gian tốt để bạn mở lòng xem xét lại những quy định của gia đình.

Khi Caroline nằm xích lại gần cậu con trai 5 tuổi, cậu bé bắt

đầu tâm sự với cô, chia sẻ về ngày của cậu ở trường: ai chọc ghẹo ai, ai trêu đùa, ai đánh ai, ai gặp phải vấn đề lớn. Cô cảm thấy cô càng ít gián đoạn lời kể của cậu bé, thì cậu càng kể nhiều. Và cô càng cảm thấy quý trọng hơn thời gian này bên con.

*Dừng cảm lên!*

♥ *Bạn không phải là ông bố, bà mẹ duy nhất vất vả đưa trẻ quay trở lại giường hết lần này tới lần khác. Theo số liệu của một chuyên gia về giấc ngủ, kỉ lục về số lần đưa trẻ trở lại giường trong một đêm là 150 lần. Hi vọng bạn không phải đưa con mình trở lại giường nhiều lần như vậy!*

Hãy dạy con tôn trọng sự thật rằng mẹ và bố cần một khoảng thời gian riêng tư vào buổi tối.

Khi Scott liên tục gọi bố trở lại phòng cậu bé, bố cậu đã nói: “Bố biết con rất muốn bố có thể ở bên con lâu hơn. Nhưng đã tới lúc bố và mẹ dành thời gian cho nhau. Sáng mai, bố con mình sẽ cùng nhau uống ngũ cốc.”

Hãy lưu ý việc khen thưởng trẻ để công nhận sự hợp tác, ví dụ như tự đi ngủ mà không cần bạn vỗ về như mọi khi. Đứa bé càng nhỏ tuổi thì càng cần sớm được nhận phần thưởng này.

Ted nói với cậu con trai Matt: “Khi nào con đạt được năm lần tuyên dương trên thời gian biểu, con sẽ có quả bóng mà con

muốn”.

Làm gì đó hằng ngày để giúp bản thân có đủ năng lượng và tinh thần cần thiết để dỗ dành con vào giờ đi ngủ.

Tới giờ đi ngủ của hai cậu con trai, một lên 2 và một lên 5 tuổi cũng là lúc Caroline thấy mệt mỏi và thiếu kiên nhẫn, thậm chí có thể cáu gắt với các con. Cô đã tìm được một cách để bản thân có thể được thư giãn, đó là mua một cái gối lớn và mang cuốn tiểu thuyết ưa thích của mình vào phòng tắm, sau đó đặt các con vào bồn tắm và để chúng tự chơi đùa trong khi cô ngả lưng và đọc sách. Cô xem đó là cách để cân bằng, thư giãn dù sẽ có một vài bong bóng nước trên sàn. Có những tối, các con cô ngạc nhiên khi những ngón tay và ngón chân chúng bị nhăn nheo; nhưng cô đã trấn an chúng rằng các con đã rất sạch sẽ rồi!

“Chiếc giường gia đình”, rất nhiều người cảm thấy thoải mái trong vấn đề này dù họ thuộc về những nền văn hóa khác nhau. Cả gia đình sẽ cùng ngủ trên chiếc giường đó mỗi buổi tối, chứ không phải chỉ khi những đứa trẻ ốm hay gặp ác mộng. Thư viện trong nhà bạn có thể có cuốn *The Family Bed* của Time Thevenin. Cuốn sách giải thích khái niệm đó rất chi tiết. Cuốn sách này có thể hữu ích trong việc giúp bạn lựa chọn điều tốt nhất cho gia đình mình.

Nhận ra sự quan trọng của việc quyết định giờ ngủ của cả gia

đình, hãy để con bạn quyết định thay bạn!

Sheila, một người mẹ đang nuôi con nhỏ, đã rất mệt mỏi về việc lũ trẻ liên tục ra khỏi giường vào giờ đi ngủ đến nỗi một ngày nọ cô đã ngủ gật khi đang làm việc! Rồi chồng cô đã gợi ý rằng hãy để cho chúng được ngủ cùng với bố mẹ. Sau một thời gian họ bắt đầu thấy phiền phức vì sự xuất hiện của lũ trẻ khiến hàng đêm họ không thể có chút riêng tư nào dành cho nhau. Cặp cha mẹ này đi đến quyết định cuối cùng mà đáng lẽ họ cần quyết định sớm hơn: họ đã thảo luận về tình huống xảy ra và đồng ý một kế hoạch. (1) Mẹ sẽ cho đứa nhỏ ngủ trong nôi trong khi bố cho đứa lớn ngủ trên giường. (2) Vào các sáng Chủ nhật, họ sẽ cho lũ trẻ nằm cùng giường để gần gũi với chúng hơn.

Tự hỏi bản thân việc để trẻ ngủ cùng liệu có gây cho bạn phiền phức hay không. Trong một số gia đình, trẻ nhỏ phải dùng chung phòng ngủ, các bậc phụ huynh thường mong muốn có một ngôi nhà lớn hơn nhưng lũ trẻ thì lại thấy rất thoải mái với sự có mặt của anh/ chị/ em vào buổi tối. Với những gia đình may mắn có ngôi nhà đủ lớn, chúng ta có thể sẽ ngạc nhiên với hiệu quả của việc để lũ trẻ ngủ cùng phòng trên những chiếc giường hai tầng và để phòng ngủ còn lại làm phòng vui chơi cho bé hay phòng làm việc cho cha mẹ.

## **Kết luận**



Hãy cố gắng hình thành thói quen đi ngủ sao cho tôn trọng cả nhu cầu của bố mẹ và các con; và dù bạn lựa chọn như thế nào cũng nên tin tưởng vào lựa chọn đó.

# Khi trẻ cắn ai đó

Câu hỏi: Tôi rất lo sợ khi biết đứa con trai 2 tuổi của mình đã cắn vào tay bạn nó. Đây có phải là dấu hiệu của tính hung hăng và hay bắt nạt bạn bè không?

Trả lời: Cắn là một hành động thường thấy ở trẻ trong độ tuổi từ 2 đến 3. Một số trẻ cắn người khác là bởi chúng đang bức tức, hay đơn giản là để bảo vệ những thứ mà chúng cho rằng là “của mình”. Số khác có thể cắn nếu chúng cảm thấy bị đe dọa, hay cảm thấy thua kém bạn bè. Một tin tốt là hiện tượng này không kéo dài, cho dù khi xảy ra, nó khiến tất cả những người liên quan lo lắng. Khi một đứa trẻ cắn người khác, đó không phải là lỗi của phụ huynh, cho dù họ có thể cảm thấy có lỗi và xấu hổ. Nhất là khi họ cho rằng mọi người đều đang chỉ trích sau lưng mình về cách nuôi dạy con trẻ.

## Phản ứng tức thì

- Giải quyết tình huống lúc đó bằng cách nói với trẻ ngắn gọn nhưng kiên quyết rằng: “Không được phép cắn.”
- Chú ý tới đứa trẻ bị cắn và nói: “Thật tồi tệ! Cháu đau lắm phải không? Chúng ta cùng nhau đi rửa vết thương nhé.”
- Nếu đứa trẻ bị cắn còn giận, hãy giúp chúng tìm chỗ nào đó

để có thể bình tĩnh trở lại.

- Nếu đứa trẻ đó hoàn toàn mất kiểm soát, hãy ôm lấy chúng. Điều đó thường giúp trẻ lấy lại được sự bình tĩnh.

- Nói với trẻ rằng: “Chúng ta sẽ nói chuyện này sau,” hơn là hỏi chúng trong lúc nóng giận những câu hỏi như: “Tại sao con lại cắn bạn?”. (Một đứa bé đang giận dữ hiếm khi nói với bạn tại sao cậu bé lại cư xử như vậy.)

- Cố gắng kiềm chế bản thân khi việc đó xảy ra; giữ bình tĩnh, tránh la mắng.

## **Giải pháp sáng suốt**

Nếu bạn để ý thấy một đứa trẻ từng cắn người khác đang cảm thấy tức giận và chán nản, hãy ở bên cạnh bé và sẵn sàng can thiệp nếu bé làm vậy.

An ủi người bị cắn, chứ không phải người vừa cắn.

Khuyến khích trẻ vừa có hành động không đúng tỏ thái độ hối lỗi để người bị cắn cảm thấy thoải mái hơn.

Khi cậu bé 3 tuổi Louis cắn em nhỏ Nancy và làm em bật khóc. Mẹ đã nhanh trí nói: “Con yêu, mẹ nghĩ con có thể giúp Nancy cảm thấy tốt hơn. Chúng ta cùng hát một bài hát nhé.” Louis trả lời ngay tức thì: “Em ấy rất thích bài ‘Những chiếc bánh xe trên

xe bus.” Mẹ nói: “Ý kiến rất hay! Hãy cùng mẹ hát bài đó trong lúc mẹ xem ngón tay của em con nhé.”

Barry nói với cậu con trai vừa mới cắn Tommy: “Danny, đi với bố và lấy viên đá lạnh đặt vào tay của bạn con.”

Hãy nhớ rằng người bị cắn không nhất thiết phải là kẻ thù hay là nguyên nhân gây ra cơn giận của trẻ, nạn nhân có thể chỉ đơn giản là mục tiêu gần nhất.

Hãy giúp trẻ vừa có hành động cắn ai đó có thể bình tĩnh trở lại như ngồi yên tĩnh trên ghế, trở về phòng một mình, hoặc yên lặng ôm bạn.

Đưa ra một cảnh báo phù hợp tại buổi họp gia đình để ngăn chặn hành động này lặp lại.

Bác sĩ tâm lý trẻ em nổi tiếng Burton White cho rằng ôm trẻ trong một khoảng thời gian ngắn sau sự cố trẻ cắn bạn sẽ có hiệu quả rất tốt. Nghiên cứu của ông cũng cho thấy trong vòng ba tới bốn ngày sử dụng đều đặn động tác này, hầu hết trẻ sẽ không lặp lại hành động cắn bạn nữa.

Trẻ sẽ không trả lời hoặc sẽ kể một câu chuyện “rất hay” nếu bạn khẳng khẳng hỏi bé những câu hỏi đại loại như tại sao lại cắn bạn.



Trong suốt cuộc họp phụ huynh định kì, mẹ Johnny nhận được rất nhiều lời khen về cậu con trai thông minh của mình ở trường học. Tuy nhiên, tới cuối buổi, cô giáo đã kể lại những gì mà Johnny nói khi cản cậu bạn cùng lớp. Cô giáo hỏi Johnny: “Chuyện xảy ra như thế nào?” Cậu bé đã suy nghĩ rất kỹ trước khi trả lời: “Cô biết không, cô Williams? Khi con đang ngáp, miệng con đang mở rộng thì bất ngờ con bị ngã lên người Andrew khi bạn ấy đang bò trên sàn. Miệng con đã phập vào người cậu ấy và đóng lại lúc đó!”

Hãy nói với trẻ rằng hành động cản bạn sẽ khiến bạn rất đau. Hầu hết trẻ ở tuổi lên 2 không có khả năng đặt mình vào vị trí người khác và biết người đó cảm thấy như thế nào nên việc dạy trẻ tính vị tha là vô cùng quan trọng. Đó là cả một quá trình dài và liên tục.

Hãy cho con bạn biết cản người khác để gây sự chú ý là hành vi không thể chấp nhận được.

Fred nhắc nhở con gái: “Khi bố đang nói chuyện với người khác mà con muốn nói điều gì với bố, hãy cầm tay bố và gọi: ‘Bố ơi!’ Cắn vào tay bố và làm bố đau không phải là cách lịch sự để khiến bố lắng nghe con đâu.”

Giúp con bạn hiểu cản không phải là một trò chơi, nó thực sự khiến người khác bị đau!

Gail chú ý thấy rằng trước khi cắn, Jason thường đỏ mặt và thở gấp, giống như một con bò đang thở phì phì. Gail đã nhận ra dấu hiệu đó và đôi khi cô có thể làm xao lãng cậu bé bằng cách chuyển sự tập trung của cậu tới một hoạt động khác, do đó có thể hoàn toàn tránh được sự cố cắn bạn không mong muốn.

Chuẩn bị cho con bạn một số món đồ chơi để bé có thể cắn, kể cả với những đứa trẻ đã qua giai đoạn mọc răng. Hãy tạo ra một giỏ đồ chơi riêng với những vật dụng “tạo cảm giác ngon miệng” hoặc “có vị hấp dẫn” như những chiếc kẹo dẻo to, khăn lạnh cuộn tròn, cà rốt,...

Giúp đỡ con bày tỏ cảm xúc theo cách tích cực.

Khi anh nói với con gái đã tới giờ tắt tivi, con gái anh cắn vào tay anh. Anh bình tĩnh và nghiêm nghị nói: “Con cắn bố đau đấy. Bố không cho phép con làm thế. Con có thể nói với bố con buồn như thế nào khi không thể xem hết chương trình con yêu thích.”

Nhận ra hành động này có thể rất đáng sợ đối với cả người cắn và nạn nhân. Hành động đó của trẻ giống như bản năng của một con thú hơn là một phản ứng có suy nghĩ. Trẻ sẽ cần tới sự giúp đỡ để vượt qua được bản năng đó, hơn là bị kết tội.

Hãy ôm lấy đứa trẻ vừa có hành động cắn ai đó. Điều này có thể sẽ giúp chúng lấy lại cảm giác an toàn khi nhất thời không

kiểm soát được bản thân hoặc thậm chí còn không nhận ra việc mình vừa làm là sai trái.

Cố gắng để lũ trẻ chơi với nhau trở lại và khen ngợi những hành động thể hiện sự hợp tác của trẻ (nếu có). Nếu con bạn là nạn nhân, hãy hiểu rằng sự việc xảy ra một lần không có nghĩa là điều đó sẽ tiếp tục xảy ra. Nếu con bạn là người cản, hãy trấn an bố mẹ của đứa trẻ bị cản rằng bạn sẽ quản lý con cẩn thận hơn, đảm bảo sự việc đó không tái diễn. Tuy nhiên nếu cả hai đứa trẻ dường như đều chờ đợi tín hiệu từ đối phương, tốt hơn hết là bạn nên cho chúng chút thời gian và không gian, không buộc tội hay trừng phạt ai cả.

Chú ý rằng, nếu con bạn liên tục phải nghe những câu nói liên quan tới việc cản người khác, hoặc nếu như trẻ bị gán với một tên gọi xấu, hành động này có thể lặp lại.

Khi Nolan còn là một cậu bé, anh thường xuyên bị chọc ghẹo bởi người anh trai, Sean. Không đáp lại được lời chọc ghẹo của anh, một ngày Nolan đã cản anh một cái rất mạnh. Sau đó, mỗi lần Nolan tới gần Sean, Sean bắt đầu la hét: “Ồ! Không! Không! Em đang chuẩn bị cản con.” Trong hầu hết tất cả các lần, suy nghĩ này không hề xuất hiện trong đầu Nolan, nhưng khi Sean gọi tới nó, đôi mắt của Nolan sẽ sáng lên và Nolan mở to miệng, như thể cậu bé đã quyết định được điều gì đó thú vị để làm!

**Dừng cảm lên!**

♥ Bạn không phải là ông bố, bà mẹ duy nhất cần lại con chỉ để cho con thấy ‘người khác cảm thấy như thế nào’ khi bị cần! Hãy nhớ, hầu hết trẻ nhỏ sẽ không thể hiểu được sự liên quan này.

Nếu con bạn vẫn có thói quen cần người khác ở độ tuổi lên 4, bạn nên tìm một chuyên gia giúp bạn biết được nguyên nhân bên trong của hành vi đó.

## **Kết luận**

Khi trẻ đang trong giai đoạn phát triển, nếu thi thoảng trẻ tỏ ra tức giận và cần người khác cũng là điều bình thường. Đừng vội quy kết rằng trẻ vô kỷ luật hoặc có sẵn tính hung hăng!

*Dừng cảm lên!*

♥ *Bạn không phải là ông bố, bà mẹ duy nhất từng nói với con là: “Yêu, yêu, yêu! Con dễ thương quá làm mẹ chỉ muốn cần một miếng.” Rồi bạn sẽ ngạc nhiên khi biết được con bạn “cần yêu” sẽ đau đến thế nào. Liệu lũ trẻ của chúng ta có hiểu theo nghĩa đen? Đây là vấn đề cần suy nghĩ thêm một chút.*



# Việc vặt trong nhà

Câu hỏi: Tôi thực sự cần người giúp đỡ các việc vặt trong nhà! Tôi có thể trông đợi con mình giúp không, hay tôi nên tránh nhờ con để khỏi phiền toái và tự mình làm tất cả mọi việc?

Trả lời: Các nghiên cứu chỉ ra rằng 50 năm về trước, gần như tất cả trẻ em đều giúp đỡ bố mẹ dọn dẹp và làm các việc vặt trong nhà một cách hoàn toàn tự giác! Nhưng ngày nay, rất nhiều phụ huynh đã nghĩ khác đi và tự khiến mình trở nên bận rộn và căng thẳng suốt cả ngày. Thực tế là có nhiều gia đình khá giả ngày nay thường bỏ tiền ra thuê người giúp việc. Tuy nhiên, bác sĩ nhi khoa T. Berry Brazelton khẳng định rằng việc giao cho lũ trẻ các việc vặt trong nhà khiến chúng cảm thấy mình quan trọng. Mặc dù ban đầu bạn sẽ có nhiều việc hơn, nhưng về lâu dài con bạn sẽ nhận được nhiều lợi ích từ việc được trực tiếp làm và có “kinh nghiệm”. Chúng sẽ cảm nhận được giá trị của bản thân trong gia đình khi chúng được đảm nhận những công việc nhất định.

## **Giải pháp sáng suốt**

Cần chú ý rằng làm quá nhiều việc nhà sẽ khiến đứa trẻ mệt mỏi. Vào buổi họp gia đình, hãy để tất cả các thành viên chọn cho mình những công việc phù hợp cũng như những hình phạt tương ứng nếu không thực hiện việc mình đã hứa.

Nhắc nhở con bạn rằng mỗi thành viên trong gia đình đều có những công việc quan trọng cần làm.

Giúp đỡ con theo dõi tiến độ của các công việc với các danh sách được viết ra hoặc sử dụng hình ảnh, giấy ghi nhớ những công việc mà trẻ đã hoàn thành.

Trong suốt buổi họp, gia đình Miller đã thống nhất dùng biểu đồ hình ảnh để ghi lại những công việc hàng tuần. Thành viên bé nhất trong nhà mới chỉ lên 3 cũng có thể hiểu được.

Giao cho trẻ từ 2-5 tuổi những công việc phù hợp

- Nhận thư và báo
- Xếp khăn ăn cho mọi người
- Thay nước uống cho cún
- Sắp xếp những vật dụng có thể tái chế
- Lau chùi các vật dụng
- Nhặt quần áo bẩn và đặt vào chậu giặt
- Gấp quần áo
- Mang quần áo sạch vào phòng ngủ

- Lau các cửa kính, cửa sổ với khăn lau và chai xịt nước (đây là việc rất nhiều bé yêu thích!)

Gia đình Peters đã ghi lại những công việc cần làm vào các miếng giấy nhỏ và bỏ vào một cái lọ được đặt tên là “bình nhắc việc” để nhắc nhở lũ trẻ những công việc cần làm. Trong cuộc họp gia đình, tất cả mọi người đều đồng ý hình thức phạt là bốc một miếng giấy nhỏ (có ghi nhiệm vụ phải làm) được để trong “bình nhắc việc”. Người chịu phạt sẽ phải hoàn thành công việc đã bốc được trước khi nghỉ ngơi, chơi trò chơi hay xem tivi cùng mọi người tối ngày hôm đó. Những công việc khá đơn giản, như lau dọn giá sách chẳng hạn, và có thể cần tới sự giám sát của bạn.

Một quy tắc mà các chàng trai trong gia đình Wilson thường quên không làm là nhắc tắm ngồi toilet lên khi vào nhà tắm. Trong cuộc họp gia đình, mẹ, người phụ nữ duy nhất trong nhà, bày tỏ sự tức giận của mình khi phải ngồi trên toilet bị ướt. Cô hỏi tất cả “các chàng trai” xem họ có sáng kiến nào không. Đứa lớn nhất nhanh chóng đáp: “Con có ý này! Tất cả các em và bố sẽ sử dụng nhà tắm dưới này, nó lộn xộn cũng không sao, mẹ có thể sử dụng phòng tắm ở trên lầu.” Mẹ đáp: “Mẹ có thể sử dụng phòng tắm trên lầu, nhưng trong ngôi nhà của chúng ta, các con không được phép để chỗ ngồi toilet bị ướt.” Bố nghĩ ra một loại biển báo, giống như ông đã nhìn thấy ở trong một phòng nghỉ công

cộng, dán ở phía sau toilet có thể sẽ có hiệu quả. Bố và các chàng trai đều đồng ý rằng dù có vội đến đâu, họ cũng sẽ lưu ý và sẽ lau tấm ngòì khô ráo nếu chẳng may nó bị ướt.

Hãy trung thực với con bạn, và thừa nhận không phải mọi thứ chúng ta làm đều mang lại cảm giác tuyệt vời. Khẳng định với con rằng cảm giác hạnh phúc và tự hào có được sau khi hoàn thành một nhiệm vụ khó mới là điều đáng trân trọng.

Lập thời gian biểu để dạy trẻ biết làm việc nhà. Bởi vì nhiều trẻ sẽ không biết cách tự sắp xếp thời gian và công việc cho đúng.

Mỗi lần chỉ nên tập trung hướng dẫn trẻ một vài thao tác cơ bản. Trẻ nhỏ không có khả năng nhớ nhiều hơn 3 chỉ dẫn một lần.

Trở thành một phụ huynh “thực hành”: chia nhỏ những công việc gia đình thành từng bước để giúp trẻ có thể hiểu và thực hành.

Vào thứ Hai, Gail gọi cô con gái 4 tuổi lại và nói: “Lại đây nhìn mẹ xếp bàn chuẩn bị cho bữa ăn tối này con.” Thứ Ba, cô hỏi con gái mình: “Mẹ nghĩ con còn nhớ chúng ta để đĩa ở đâu. Xem nào, chúng ta cần mấy cái đĩa nhỉ?” Rachel nghĩ một lúc và đếm ngón tay: “Aaron, Rachel, Mẹ, và Bố.” Con bé lấy ra bốn cái đĩa mà Gail đã để trong ngăn kéo dưới cùng, và Gail đã lấy thêm những vật

dụng còn lại. Thứ Tư, ngay sau khi nghe tiếng mẹ Gail gọi, Rachel tự động vào bếp, không cần mẹ hỏi, cô bé tự lấy ra đúng số đĩa và đĩa rồi vui vẻ xếp lên bàn. Gail đã động viên con: “Con đã nhớ đúng số lượng chúng ta cần rồi đấy.” Tới cuối tuần, Rachel đã thành thạo công việc của mình. Vào tối thứ Sáu, ngay khi bố bước vào cửa, cô bé chạy lại và khoe: “Bố, bố đoán xem? Con đã tự mình xếp bàn ăn cho cả nhà đấy!”

Dành thời gian để khen ngợi khi trẻ hoàn thành tốt một công việc. Hãy khen trẻ bằng những từ ngữ thật cụ thể, tập trung vào đúng những gì trẻ đã làm tốt để giúp chúng có động lực làm tốt hơn.

Jerry đã từng nói với hai cậu con trai: “Không có các con, chúng ta sẽ không có mọi thứ được sắp sẵn trên bàn ăn trước khi pizza tới. Các con đã nhớ đặt cả đĩa và khăn ăn cho mọi người. Cảm ơn các con!”

Rất nhiều trẻ em thấy làm việc theo nhóm dễ hơn và vui hơn là làm một mình.

Janet dường như không bao giờ chịu thu dọn đồ chơi khi được mẹ yêu cầu. Nhưng khi bảo cậu bé làm cùng mình, và sau đó để cậu “giúp” mẹ, mọi thứ đã tốt hơn nhiều.

Nhận thức được tầm quan trọng của thói quen hằng ngày;



thiết lập thời gian biểu dọn dẹp cho mỗi tuần. Khi thói quen đã được hình thành, mọi việc sẽ vào nề nếp. Bố mẹ sẽ không phải nhắc nhở trẻ nữa.

Đặt mốc thời gian và mục tiêu cho công việc của trẻ.

Đôi lúc những đứa con của Gails luôn cố gắng để có thể hoàn thành công việc trước thời hạn được giao. Cô nói: “Mẹ nghĩ con sẽ không thể đặt những chiếc đĩa này lên giá trước khi mẹ dọn dẹp xong bàn ăn” hay “Mẹ đoán rằng con không thể mang những quần áo bẩn của mình vào chậu trước giờ ăn tối!” Khi việc này phát huy tác dụng, mọi thứ dễ dàng hơn rất nhiều.

Gia đình Caroline thường tổ chức tiệc lớn hàng năm. Có hơn mười lăm gia đình cùng thưởng thức bữa tối, chơi các trò chơi, và tivi cần được giữ an toàn vì trong bữa tiệc có rất nhiều trẻ con. Qua mỗi năm, bữa tiệc ngày càng vui hơn vì gia đình Caroline biết cách tổ chức thật khéo léo. Họ lập danh sách những gì cần hoàn thành trước bữa tiệc, chuẩn bị đủ mọi thứ họ cần và căn thời gian chuẩn bị rất chính xác. Một trong những công việc mà chồng Caroline đảm nhiệm là sự an toàn của những chiếc tivi trong mỗi phòng. Các con của Caroline cũng rất thích được giúp đỡ bố mẹ bằng những việc nhỏ, như dọn dẹp và giữ gìn cẩn thận đồ chơi của chúng.

Kiên định. Khi bạn đã quyết định giao việc cho trẻ, hãy cho trẻ

biết rằng bạn muốn con làm việc đó một cách đều đặn. Nếu khiến con nghĩ công việc trẻ đang làm không quá quan trọng sẽ làm giảm động lực hoàn thành công việc ở trẻ.

Tôn trọng khả năng của con bằng cách không “làm thay con”. Điều đó sẽ khiến bạn phải rất kiên nhẫn, nhưng kết quả là trẻ sẽ tự tin và giỏi giang hơn. Điều này cũng đáng giá đấy chứ!

Kiên quyết nhưng thân thiện trong những công việc bạn làm cùng trẻ. Không nên thuyết giáo.

Khi Lynn nhìn thấy đĩa của con gái vẫn còn trên bàn ăn sau bữa trưa, cô nói: “Brittany, con đã đồng ý sẽ đặt chiếc đĩa bẩn của con ở đâu?” Brittian cười trong khi kêu lên: “Ồi! Con quên mất!” và cô bé chạy tới bàn để dọn dẹp đồ ăn của mình.

Công nhận và khen ngợi những nỗ lực của trẻ hơn là xét nét việc chúng đã làm. Cố gắng để hoàn thành, chứ không phải để làm hoàn hảo.

“Cảm ơn con vì đã đặt bộ sách lên giá”, Penny nói. Cô đã không chỉ ra những cuốn sách được đặt không theo thứ tự chữ cái và thậm chí có một số cuốn còn bị đặt ngược.

Luyện tập một công việc mới cùng với con bạn, sử dụng những con búp bê, thú bông để chơi trò đóng vai. Có cách dạy trẻ nào tốt hơn là kết hợp thông qua trò chơi?

Lũ trẻ luôn có hứng thú với những vật dụng nhỏ tương xứng với tầm vóc cơ thể chúng. Và khi đó việc nhà sẽ trở nên thật thú vị.

Khi Sean nhìn thấy một chiếc xẻng con trong một cửa hàng nọ, mắt cậu bé sáng lên thích thú. “Mẹ, mẹ, nếu mẹ mua cho con chiếc xẻng đó, con hứa sẽ giúp bố xúc tuyết.” Cô đồng ý mua nó, và Sean đã giữ lời hứa. Mỗi thứ Bảy mùa đông năm đó, cậu bé đều háo hức xúc tuyết bên cạnh bố mà trước đó không hề xin bố cho đi xe trượt tuyết sau khi hoàn thành công việc.

Cần nhắc tới vóc dáng và thể lực của con khi giao cho con việc nhà.

Hôm nay Ed đã rất tức giận. Khi từ siêu thị trở về nhà anh đã rất khó khăn để có thể mở cửa bởi có cả đồng áo khoác, mũ, găng tay của lũ trẻ đang cản trở anh. Sau khi ăn xong bữa tối, anh gọi lũ trẻ lại để nhắc nhở về việc đó. Ed nói: “Bố cảm thấy mình như một chiếc xe ủi khi phải mở cửa ngày hôm nay! Mọi thứ của các con la liệt trên sàn nhà! Làm thế nào mà ở trường áo khoác của các con được treo lên?” “Dạ,” đứa 4 tuổi nói: “Cô Murphy nói các bạn trai treo áo ở móc màu vàng, và móc màu xanh là dành cho các bạn gái.” Ed nói: “Đó chính là thứ chúng ta cần. Chúng ta sẽ đi siêu thị cùng nhau; các con có thể chọn ra móc của riêng mình và treo nó ở chỗ các con có thể với tới. Các con đồng ý không?” (tất cả lũ trẻ đều gật đầu.)

Khi Laine đi công tác về sớm hơn một ngày, cô tình cờ nghe được cuộc nói chuyện giữa người giúp việc và đứa con lên 3 của mình, David. Cô đã rất ngạc nhiên về việc con trai cô tỏ ra háo hức trước lời đề nghị giúp gấp quần áo của người giúp việc: “Để cháu gấp áo lót của bố nhé!”

Cần nhắc việc thưởng tiền cho trẻ khi chúng làm việc nhà. Một số gia đình cho trẻ một khoản tiền nhỏ vì đã giúp bố mẹ làm việc nhà hàng tuần. Một số khác đưa tiền thưởng cho trẻ mỗi khi xong một việc, nhưng cũng có một vài gia đình không thưởng tiền. Dù cho khoản tiền đó có là tiền thưởng dành cho việc nhà hay không thì trẻ cũng học được những bài học giá trị về việc quản lý tiền bạc.

Khi Sean lên 5 tuổi, Carolin đã rất mệt mỏi vì cậu bé liên tục đòi mua hết thứ này đến thứ khác. Vì thế họ đã lập một kế hoạch. Mỗi thứ Bảy, Sean sẽ nhận được khoản tiền thưởng là 2 đô-la nếu cậu bé hoàn thành hết các việc được giao của tuần đó. Và cậu được phép mua bất kì món đồ nào bằng khoản tiền đó. Tuần đầu tiên, cậu bé muốn mua quả bóng và chiếc cặp đồ chơi. Thật không may, mỗi thứ đều cần hai đô-la. “Cháu nghĩ cháu không có đủ tiền,” cậu bé nhận ra, và quyết định: “Cháu sẽ lấy quả bóng bây giờ. Hai đô la phải không ạ?” Sau đó cậu bé nghĩ thêm một vài phút và nói: “Ồ không, cháu sẽ dùng hết số tiền thưởng cháu có mất. Cháu sẽ lấy cái gì đó rẻ hơn và cháu vẫn còn một ít tiền

mang về.” Caroline đã rất ngạc nhiên về cách mà cậu bé dùng số tiền mình có.

*Dũng cảm lên!*

♥ *Bạn không phải là vị phụ huynh duy nhất thắc mắc tại sao trẻ cứ kêu ca suốt ngày rằng ‘thật vất vả’ khi phải cọ rửa toilet. Một chuyến thăm tới lớp học của con sẽ giúp bạn cảm nhận rõ hơn về khả năng làm việc thực sự của lũ trẻ khi ra khỏi ngôi nhà của chúng!*

## **Kết luận**

Ngoài việc dạy con những kỹ năng quan trọng như quản lý thời gian, hợp tác làm việc, giao việc nhà cũng sẽ giúp trẻ phát triển lòng tự trọng và tính tự giác. Đó là những kỹ năng mà trẻ sẽ cần đến trong suốt cuộc đời.



# Đặt biệt danh và so sánh trẻ với bạn khác

Câu hỏi: Tôi nói với cậu con trai siêu nghịch của mình rằng con nên bình tĩnh và học tập chị gái con, chị ấy thật ngoan. Tại sao mọi thứ tôi nói đều không có tác dụng với cậu bé?

Trả lời: Có một điều khá tự nhiên là các bậc phụ huynh thường để ý tới sự khác biệt giữa những đứa trẻ và có xu hướng so sánh đứa con nhỏ của mình với anh chị của nó, hoặc thậm chí là với một đứa trẻ gặp ngoài đường phố. Nhưng dẫu thế nào thì các bậc phụ huynh cũng không nên chỉ ra những khiếm khuyết của con mình, đặc biệt là ngay trước mặt chúng. Thậm chí ngay cả những biệt danh có ý tốt cũng có thể làm nản lòng đứa còn lại, khiến chúng không muốn cố gắng và cảm thấy tự ti. (“Anh là nhà thông thái, và chị là vận động viên của gia đình ta.”). Hãy nghĩ về sự khác biệt giữa những đứa trẻ, không theo chiều tích cực mà cũng chẳng tiêu cực, và bạn nên nhớ rằng mỗi đứa trẻ là một cá nhân duy nhất, có những điểm mạnh và điểm yếu riêng.

## Giải pháp sáng suốt

Đánh giá cao việc mỗi người có những điểm mạnh, nhưng cũng có những điểm yếu riêng.

Giúp trẻ xác định điểm mạnh, điểm yếu và hướng dẫn trẻ dùng thế mạnh của mình để đạt được những thành công. Hiểu được những điểm yếu của con và cho phép trẻ sai lầm một số lần nhất định. Thất bại có thể giúp trẻ trưởng thành nếu nó xảy ra trong gia đình, khi có mặt bố mẹ hay những người lớn có thể giúp trẻ.

Thay đổi chủ đề khi những người hàng xóm bắt đầu so sánh những đứa trẻ với nhau, thậm chí cả khi con bạn đang được đánh giá cao hơn. Cố gắng không tham gia vì điều đó tạo cho bạn thói quen xấu và đánh mất cách đánh giá giá trị cá nhân của từng đứa trẻ.

Khen ngợi một số hành động nhất định của trẻ hơn là chỉ khen con đã làm tốt trong vai trò chung chung nào đó.

Thay vì gọi con trai mình, Aaron, là “vận động viên của gia đình”, Gail nói: “Con thực sự đã rất tập trung vào quả bóng! Cú bắt bóng vừa rồi rất tuyệt vời!” Vì cô lo ngại rằng nếu cô gán chức danh “vận động viên của gia đình” cho cậu con trai, con gái cô có thể cảm thấy cô bé không nên chơi vì cô khó có thể được như anh. Hơn nữa cô cũng không có ý thích trở thành vận động viên.

Tránh so sánh khiến trẻ đối đầu nhau.

Đến bữa ăn, hai cậu con trai của Dean có biểu hiện khác hẳn

nhau. Jimmy thì thường chỉ ăn chút ít, trong khi Paul lại ăn rất ngon miệng. Một ngày, bố rất tức giận vì Jimmy không ăn hết phần của mình trong bữa trưa, ông nói: “Hãy ăn hết chỗ bánh của con trước em, em ăn ngon như vậy, sao con không ăn đi!” Thật bất ngờ, cậu em đáp lại lời bố: “Nhưng con không đói nữa bố ạ!”

Khi Jenny nói với con gái: “Con hãy ăn hết chỗ bánh sandwich của mình không mẹ sẽ cho em trai con, em ăn rất ngoan,” cả hai đứa trẻ sau đó đã đẩy đĩa bánh lên phía trước và bắt đầu cãi nhau. Cô nhận ra nếu nói lên thực tế “Hãy ăn nhanh vì chúng ta phải đi sớm” thì mọi chuyện có vẻ đã tốt hơn.

Không nên so sánh các con bạn với nhau bằng ngôn ngữ của chính đứa trẻ.

Phải ở trong nhà vì cơn bão tuyết, Carolin bật đĩa nhạc và động viên những đứa con hiếu động của mình nhảy. Chẳng mấy chốc các con chị đều toát mồ hôi và để ý xem ai là người nhảy tốt hơn. Vừa lắc hông, Nolan vừa nói: “Con là người nhảy hay nhất trong nhà. Con thực sự nhảy hay hơn, tốt hơn Sean rất nhiều, phải không mẹ?” Nhận thấy cả hai đứa trẻ đều đang nhìn mình, chờ đợi câu trả lời, Caroline tạm dừng để suy nghĩ. “Xem nào,” cô nói. “Nolan di chuyển rất nhanh và xoay người rất nhiều. Sean lại có thể nhảy rất lâu mà chưa thấy mệt. Cả hai đều là những vũ công với phong cách rất riêng!”

Việc gán biệt danh cho đứa lớn là “kẻ bắt nạt” và đứa nhỏ hơn là “nạn nhân” sẽ có ảnh hưởng lớn đến trẻ. Theo thói quen, nhiều bố mẹ sẽ bảo vệ đứa bé nhất trong gia đình, nhưng đôi khi điều đó lại ngăn cản đứa bé học cách tự bảo vệ mình hoặc có thể sẽ khuyến khích chúng đóng vai người “đổ lỗi”.

Cố gắng để con không bị ảnh hưởng bởi những biệt danh được gia đình, bạn bè, thầy cô giáo, huấn luyện viên, và thậm chí là cả chính bản thân chúng gán cho.

Cuộc tranh cãi giữa Carl và David đã tới tai ông. Mẹ của chúng, Liza, nghe được ông nói, lần thứ ba trong ngày hôm đó: “Carl! Sao cháu lại cư xử hung hãn như thế với em trai?” Liza nói: “Carl có thể đối xử tốt với em. Carl sẽ chia sẻ nếu David hỏi lịch sự.”

Cố gắng tạo ra không khí thoải mái trong gia đình, tránh áp lực từ môi trường bên ngoài

Sau khi nản lòng với trò bóng rổ, cậu bé 5 tuổi, Brent, phàn nàn: “Con sẽ không bao giờ ném được bóng vào rổ! Các bạn con chơi tốt hơn con rất nhiều!” Bố cậu đáp: “Một số bạn có khả năng trong trò chơi đó. Nhưng nếu con kiên nhẫn và chịu khó luyện tập, bố tin con có thể có những cú ném rất tốt. Hãy tập luyện sau bữa tối ở nhà, bố sẽ luyện cùng con.”

Lần lượt lắng nghe ý kiến của các con. Đừng nghĩ rằng đứa trẻ



nhỏ nhất hay đưa thiếu quyết đoán hơn không thể đóng góp gì cho cuộc thảo luận. Hãy chắc chắn rằng từng trẻ được nói lên suy nghĩ của mình trong khi những người còn lại lắng nghe.

Jane dành thời gian để hỏi ý kiến của các con, bắt đầu từ đứa nhỏ nhất: “Nathan, con có thể đưa ra hai địa điểm con muốn đến cuối tuần này không?” Sau đó cô hỏi đứa thứ hai: “Sarah, con nghĩ sao?” Rồi tới đứa lớn nhất, Jane nói: “Hãy lên một danh sách nào.” Bằng việc lên kế hoạch cho việc đi dã ngoại, cô đã dung hòa được nhu cầu khác nhau của mỗi trẻ.

Hãy nghĩ về sự ảnh hưởng của những thứ như bạn là con thứ mấy trong gia đình cho đến thời niên thiếu. Nhận thức này có thể giúp bạn biết liệu bạn và chồng/vợ có đang vô tình lặp lại những gì bạn (phải) trải qua ở thời niên thiếu lên con mình hay không.

Nadine thường bênh vực đứa con lớn nhất bởi nó gợi cô nhớ về những kỷ niệm thời thơ ấu. Cô thường cảm thấy bị đổ lỗi oan, và vì cô là con lớn nhất trong nhà nên luôn phải “biết làm gương cho các em”. Chồng cô, Harry, người con út trong gia đình có năm anh em, lại thấy mình ngày xưa qua đứa con nhỏ nhất. Nadin nói với chồng rằng em gái cô ngày xưa hay khơi mào mọi thứ và khiến cô gặp rắc rối như thế nào. Harry thì nhớ lại những người anh của mình đã cảm thấy ra sao khi mà mẹ anh luôn nói “đưa nó cho em” (Họ thường quay ra trêu chọc anh ngay khi bà đi ra khỏi phòng). Nadine và Harry đã cùng nhau cười phá lên và



đồng cảm với con, những bản sao của họ ngày trước và cùng nhủ sẽ thay đổi trong tương lai.

Đôi khi bạn muốn con trưởng thành và có trách nhiệm hơn, nhưng lại không muốn con rời xa vòng tay mình.

Caroline đã rất lúng túng khi cô nhận ra cô và những người bạn của mình đã đăng ký cho những đứa con đầu lòng vào trại hè dành cho trẻ đang tập đi trong khi họ đáng lẽ phải gửi chúng vào lớp 4 tuổi ở trường mầm non.

Cố gắng không lo lắng hay yêu quý một đứa trẻ vì cậu bé hay cô bé là con trai duy nhất hoặc con gái duy nhất trong gia đình đông con.

Thường xuyên chú ý tới những vấn đề con bạn gặp phải có thể sẽ tạo cho trẻ có những suy nghĩ tiêu cực về bản thân và tái diễn những hành vi mà bạn muốn chúng thay đổi.

Janie đau lòng nhớ lại bố mẹ cô đã vất vả như thế nào khi chị gái cô thì thừa cân, trong khi cố ép cô, đứa con bị còi xương phải ăn nhiều lên. Tới lúc Janie phải chăm các con mình, cô không nói với các con rằng bác sĩ đã bảo Brian phải duy trì chế độ ăn kiêng hay Nathan ăn kém. Thay vào đó, cô thêm vào khẩu phần ăn của mọi người nhiều rau và hoa quả.

Hãy quan sát cẩn thận điều mà bạn cho là điểm yếu của trẻ, có

những điều ban đầu tưởng chừng là điểm yếu nhưng thực ra lại là điểm mạnh của con.

Al là một người đam mê các môn thể thao, và anh thực sự rất thích huấn luyện cậu con trai lớn nhất của mình, George, những trò chơi bóng mềm. George chia sẻ tình yêu thể thao với bố và cũng rất có năng khiếu, luôn tập luyện với bố rất ăn ý. Tất cả những đứa trẻ khác trong đội đều ngưỡng mộ George. Nhưng Al không hài lòng với cậu con trai thứ hai, Peter, vì cậu bé không có sở thích chơi thể thao. Cậu bé thích quan sát những đứa trẻ khác chơi hơn là tham gia cùng. Al lo rằng Peter sẽ không có cơ hội trải nghiệm thành công và được biết đến nhiều như George. Tuy nhiên, các thầy cô giáo mầm non lại cho anh biết rằng Peter rất đam mê chế tạo các dụng cụ thể thao và khiến những đứa trẻ khác thích thú. Al đã thay đổi cách nhìn về cậu con trai thứ hai của mình.

Bạn thường khó chấp nhận được sự thật là các con bạn khác nhau, và cũng khác với các bạn. Hãy học cách đánh giá thành công của mỗi trẻ thông qua những thế mạnh của riêng chúng.

Hãy luôn nhớ rằng những gì bạn nghĩ rằng là điểm yếu của con ở độ tuổi này có thể là kết quả của sự chậm phát triển và nó sẽ tự biến mất mà không cần bất kì sự can thiệp nào cả.

Mặc dù bạn bè của Matt không ai gặp khó khăn trong việc

buộc dây giày, nhưng Matt thì có. Vì thế, Frank, một người bố tâm lý, đã mua giày quai dán cho Matt. Cố gắng dạy con trai buộc dây giày dường như chỉ làm cả hai bức mình. Nhưng Frank đã rất tin tưởng rằng rồi con trai mình sẽ làm được, vì thế ông quyết định chờ đợi tới khi Matt lớn hơn sẽ thử lại. Và một năm sau đó Matt đã thành công!

Thảo luận với vợ/chồng những điều bạn kì vọng vào trẻ hay thậm chí có thể chỉ ra những điểm bạn cho là chưa được.

Chuyên gia phát triển trẻ em Alicerose (Sissy) Barman đã định nghĩa những mong đợi của cha mẹ vào con cái của họ như sau: “Mỗi phụ huynh ai cũng muốn con mình có, làm, và trở thành tất cả mọi thứ mà họ muốn ở một đứa trẻ. Mỗi phụ huynh đều muốn con mình tránh tất cả mọi thứ mà họ thấy nguy hiểm, có thể gây thương tích, khó khăn hay khó chịu. Và mỗi phụ huynh, ai cũng muốn con mình có, làm, và trở thành mọi thứ họ đã mong ước nhưng chưa có cơ hội trải nghiệm.”

## **Kết luận**

Mặc dù việc đặt những biệt danh cho con dường như đã trở thành chuyện khá tự nhiên, nhưng nếu chúng ta nhận biết được thế mạnh của từng trẻ và tập trung vào những thế mạnh đó, ta có thể giúp các con tự tin lên rất nhiều.

# Giúp trẻ nhận thức về cái chết

Câu hỏi: Ông của cháu mới qua đời. Làm sao để tôi có thể giúp cháu đối diện với sự mất mát này?

Trả lời: Những đứa trẻ ở độ tuổi mầm non thường tò mò và đặt ra những câu hỏi về cái chết khi một con thú cưng, người thân, hay hàng xóm qua đời. Những câu trả lời của bố mẹ có thể khiến cho chúng thêm băn khoăn, nhưng cũng có thể giúp chúng hiểu hơn về một vấn đề trừu tượng. Khi bạn trả lời các câu hỏi đó, hãy nhớ rằng đứa trẻ có suy nghĩ khác với người lớn. Nhìn chung, chúng có xu hướng nghĩ mọi thứ rất cụ thể và chỉ tin vào những gì chúng nhìn thấy. Mặc dù nhận thức của trẻ dựa chủ yếu vào trải nghiệm thực tế và vì thế rất giới hạn, những câu nói của chúng có thể mới mẻ và giản dị đến ngạc nhiên, đôi khi cũng rất sâu sắc, thậm chí còn có thể an ủi bố mẹ.

## Giải pháp sáng suốt

Một điều cần nhớ là không nói những gì cấm kỵ.

Sau khi xem bộ phim hoạt hình Bambi, Bill đã quyết định thảo luận với cô con gái 5 tuổi của mình: “Bố rất buồn khi Bambi mất mẹ.”

Sonia ôm con trai mình và nói: “Mẹ rất buồn khi phải thông

báo rằng chú chim con nuôi đã chết sáng nay. Hẳn con đang rất buồn? Con muốn chào tạm biệt chim như thế nào?”

Trước khi kể chuyện cho con gái lúc đi ngủ, Ron nói với con: “Bố nghĩ hôm nay con đã nghe thấy bố nói chuyện với bác sĩ qua điện thoại về việc bà đã rất mệt. Chúng ta hãy nói về chuyện này nhé.”

Chú ý rằng con bạn đang quan sát mọi thứ qua “ánh mắt trẻ thơ”. Hãy quan tâm tới tất cả mọi thứ con bạn quan tâm; việc lắng nghe con sẽ giúp bạn hiểu rõ hơn về trẻ và biết cách để chúng an tâm.

Ông của cô bé Carla 4 tuổi vừa mới qua đời, và cô bé đã tham dự lễ tang. Cha mẹ của cô bé nói rằng ông ra đi là lên thiên đường, và cô bé nói mình hiểu điều đó. Nhưng hai tuần sau đó, cô bé không còn là chính mình, dù ở nhà hay ở trường, cô bé luôn cảm thấy cô đơn và buồn bã. Cuối cùng cha mẹ cũng tìm ra lý do khiến cô bé trở nên như vậy. Hình như cô bé đã thấy ông nội được chôn cất mà không được mặc áo khoác và cũng chẳng có thức ăn. Mùa đông, Carla đã rất lo lắng về việc ông nội có thể bị lạnh và đói. Mẹ đã an ủi cô bé bằng câu nói tuy đơn giản nhưng thành thật, giúp cô bé giải tỏa nỗi lòng: “Con biết đấy, con yêu, ông nội đã qua đời, và ông sẽ không bao giờ cảm thấy đói hay lạnh nữa đâu.” Không còn những lo lắng thường trực trong tâm trí, Carla đã cảm thấy nhẹ nhõm và trở lại là chính mình.



Không ai hiểu tại sao, Jeremy, một đứa trẻ luôn vui vẻ, hạnh phúc, bỗng dưng trở nên trầm lặng. Bằng một vài câu hỏi thông minh và một chút kiên nhẫn, mọi thứ đã dần rõ ràng với bố mẹ cậu bé. Jeremy đã nhìn thấy người hàng xóm ngày càng gầy đi vì bệnh tật, cho tới một ngày người đó qua đời. Vì thế, khi thấy bố thực hiện chế độ ăn kiêng và bắt đầu giảm cân, Jeremy nghĩ đó là dấu hiệu chứng tỏ bố cậu bé sắp phải ra đi. Khi nỗi sợ của Jeremy đã được giải tỏa, cậu bé trở lại trạng thái vui tươi như trước.

Nhận biết các cảm xúc của con và đưa ra những gợi ý phù hợp để giải quyết vấn đề.

Charlie nói với con gái, Jenna: “Bố thấy con đang buồn vì con Riley không còn để chơi đùa với chúng ta nữa. Nhà mình ai cũng nhớ nó rất nhiều và sẽ cảm thấy buồn trong một thời gian dài. Đôi lúc, khi chúng ta thấy Zach nhà bên cạnh chơi cùng con chó của bạn ấy, chúng ta còn cảm thấy tức giận vì chúng ta không thể làm điều đó với Riley nữa.” Anh dừng lại một lúc, rồi nói thêm: “Bố có ý tưởng này. Con có muốn xem lại các video ông ngoại đã quay khi con và Riley chơi cùng nhau không? Nó sẽ giúp chúng ta nhớ lại Riley đã khiến chúng ta hạnh phúc như thế nào”. Jenna mỉm cười và nói: “Chúng ta xem nó bây giờ đi bố!”

Tại lễ tang của bà, Bob nói với con gái: “Tang lễ sẽ kéo dài đấy con ạ. Bố thấy con đang thắc mắc và không hiểu tại sao tất cả mọi người đang khóc. Bố nghĩ con đang cảm thấy bối rối phải không?”

Con hãy cầm món đồ chơi nhỏ này để tự chơi nhưng nhớ giữ yên lặng nhé. Khi lễ tang kết thúc, chúng ta sẽ nói về chuyện tại sao hôm nay tất cả mọi người lại buồn đến vậy.’.

Thành thật, nhưng không nên nói sự thật quá tàn nhẫn khi thảo luận về sự qua đời của một người thân yêu.

Khi Pamela còn nhỏ, con mèo của cô đã bị ô tô cán chết vì nó chạy ngang đường trong lúc bố cô bé lái xe ra khỏi garage. Lúc đầu, bố mẹ đã không thể nói sự thật với cô bé. Pam đã tìm kiếm trong vô vọng “con mèo bị lạc” của mình trước khi bố mẹ cô quyết định “thú nhận” rằng con mèo đã chết. Thật khó để họ có thể giải thích, nhưng một lời nói thật là con mèo đáng thương đã mất trong một tai nạn sẽ tốt hơn là nói dối Pam rằng con mèo đã bỏ đi để mặc cô bé đi tìm kiếm.

Trả lời ngắn gọn, cụ thể, và đơn giản từng câu hỏi một.

Khi chính gia đình mình gặp phải chuyện tương tự, Pamela đã trung thực hết sức có thể và nhẹ nhàng nói với các con: “Mẹ xin lỗi vì phải cho các con biết điều này, nhưng Mittens tội nghiệp đã bị ô tô đụng phải.” Khi được hỏi chuyện này xảy ra ở đâu, cô đã trả lời bình tĩnh: “Ở gần nhà mình.” Khi lũ trẻ hỏi: “Thế giờ Mittens đang ở đâu ạ?” Cô trả lời: “Con mèo bị thương rất nặng, và bố đã đưa nó đến bác sĩ thú y ngay sau đó. Mẹ rất xin lỗi, nhưng bác sĩ vừa gọi điện và báo với mẹ rằng nó đã không qua

khỏi.”

Hãy cố gắng hỏi trẻ: “Vậy con nghĩ như thế nào?” khi chúng đặt ra cho bạn một câu hỏi khó trả lời.

Khi Luke, một đứa trẻ lên 4, hỏi: “Linh hồn của bà trông sẽ như thế nào hả bố?” Người bố đáp: “Câu hỏi rất thú vị. Thế con nghĩ như thế nào?” Luke nghĩ một hồi rồi giải thích: “Con biết rồi! Chúa chắc hẳn phải khiến linh hồn không thể bị nhìn thấy bởi vì con chưa thấy bao giờ.” “Điều đó thật ý nghĩa,” người bố đáp lại.

Đón nhận những gì trẻ mang đến, đôi khi điều đó có thể khiến bạn bất ngờ.

Khi Donny, 4 tuổi, nhìn thấy mẹ đang thốn thức vì sự qua đời của ông ngoại, mẹ cậu đã cố lấy lại chút bình tĩnh để có thể giải thích với cậu: “Mặc dù mẹ tin rằng ông sẽ sống rất hạnh phúc trên thiên đường, nhưng mẹ vẫn rất buồn vì nhớ ông và vì không thể nhìn thấy ông được nữa.” Cậu bé im lặng lại, rồi bất ngờ chạy ra khỏi phòng và trở lại ngay sau đó như thể đã tìm được cách giúp mẹ vậy: “Mẹ, có thể mẹ ạ, đây là ảnh của ông!” Cậu bé nói và ôm bức ảnh tới bên mẹ.

“Hiệu ứng kính hiển vi”: Một vài phụ huynh quá lo lắng, xem xét vấn đề quá cẩn thận nhưng cuối cùng lại hiểu sai vấn đề. Dưới đây là đoạn trích dẫn trong một bài giảng của bác sĩ tâm lý

trẻ em TS. Stanley Turecki:

Một buổi sáng nọ, Eric, vừa bước sang tuổi thứ 5, không muốn đến trường. Mẹ cậu nhận lý do là vì con cá vàng cậu rất thích đã chết. Cô rất lo lắng về phản ứng này của con trai nên đã xin nghỉ làm một buổi, dành thời gian đến thư viện tìm hiểu về cách xử lý những tình huống liên quan tới sự mất mát như vậy. Cuối ngày hôm đó bố mẹ Eric đã quyết định cùng nhau an ủi cậu và thông báo với cậu một thông tin. Họ đề nghị cả nhà sẽ làm lễ, đặt cá vàng vào một chiếc hộp và đem chôn ở sân sau. Vào ngày tiếp theo, Eric dường như vẫn gặp rắc rối và bố mẹ cậu bé nghĩ rằng họ đã xử lý việc này chưa đúng. Họ đã đưa Eric tới gặp tiến sĩ Turecki để cùng ông thảo luận về vấn đề này. Eric nói rằng cậu không hiểu tại sao bố mẹ cậu lại quá bận tâm về chuyện này. Cậu bé nói với Tiến sĩ Turecki là cậu không hiểu bố mẹ đang làm gì, tất cả những gì cậu muốn là thả con cá vàng đã chết xuống hồ và mua một con cá khác!

Giải thích dựa trên những niềm tin mang tính tâm linh, để an ủi và giúp mọi người lấy lại tinh thần.

Một gia đình nọ đang đối mặt với sự ra đi của cậu bé Tommy, đứa trẻ lớn nhất vì căn bệnh hiểm nghèo. Họ nói rất nhiều về linh hồn đang lên thiên đường của Timmy sau khi cậu bé qua đời, nhưng em gái của cậu không hiểu sự gắn kết giữa linh hồn và thân thể. Vì thế, bố của cô bé đã nghĩ ra một cách giải thích rất



hay theo góc nhìn của anh ấy. Bố đeo găng tay, đôi găng tay rất vừa vặn với bàn tay, và nói: “Linh hồn là sự gắn kết hoàn hảo với cơ thể giống như tay của bố và chiếc găng tay này vậy.” Sau đó, ông nhẹ nhàng cử động các ngón tay và tiếp tục nói: “Khi chúng ta sống, linh hồn và cơ thể chúng ta hòa làm một, chúng cùng nhau hoạt động.” “Khi từ từ rút tay ra”, bố nói: “khi chúng ta mất đi, linh hồn sẽ thoát ra khỏi thể xác và bay lên thiên đường. Thể xác khi đó không cần thiết nữa và được giữ lại ở mặt đất.” Cách mô tả như vậy dường như đã giúp an ủi cả gia đình.

Lưu ý rằng hành động và những biểu cảm của bạn trước cái chết sẽ được trẻ học theo.

Cùng nhau quan sát và thảo luận với con về quy luật tự nhiên và lập kế hoạch “thực hành” một số hoạt động để giúp trẻ tăng cường khả năng học hỏi (gieo hạt, giải thích nguyên nhân rụng lá vào mùa thu, quan sát các loài động vật tại vườn thú).

Khi chú Noel qua đời, Caroline và con trai cô đã gieo những hạt giống hoa bất tử xin-đừng-quên-tôi. Vào mùa xuân, khi những bông hoa nở, chúng mang đến cho hai mẹ con nhiều kỷ niệm hạnh phúc.

Nói chuyện về tuổi của vật nuôi và các giai đoạn trong cuộc sống của chúng (sinh ra, lớn lên, già đi và chết).



Bày tỏ cảm xúc của bạn thật cởi mở, chứ không phải cố gắng kiềm chế chúng vì lợi ích của con bạn.

Vào một đêm muộn, khi Caroline nghĩ rằng Sean đã đi ngủ, cô bất ngờ nhận ra cậu bé đang đứng ở cửa, nhìn cô với ánh mắt lo lắng khi cô đang khóc. “Sean”, cô giải thích: “mẹ đang cảm thấy buồn bởi vì mẹ nhớ chú Noel, chúng ta không còn gặp lại chú lần nào nữa. Con có thể ôm mẹ được chứ?”

Chấp nhận sự thật là chỉ có thời gian mới xoa dịu được sự đau buồn.

Tôn trọng thực tế là đôi khi các con có thể an ủi bạn!

Cả nhà đang dự lễ tang bà của Gail. Khi quan tài được hạ xuống, cậu con trai lên 4 của Gail kéo nhẹ tay áo mẹ và thì thầm: “Tại sao cụ Nana lại nằm trong một chiếc rương bấu ạ?” Nhận thức lạ lùng của cậu bé về cái chết đã khiến cho Gail thoáng quên đi những gì đang diễn ra. Cô thậm chí còn mỉm cười và sau đó kể về cuộc đời của bà đáng quý như thế nào, bà đúng là kho báu thực sự của gia đình!

Việc mất người thân có thể ảnh hưởng đến trẻ, ví dụ như trẻ có thể có những thay đổi bất thường trong cách cư xử.

Barb đã rất lo lắng khi thấy con gái tỏ ra sợ hãi trong những ngày đầu tiên tới nhà trẻ. Sau khi nói chuyện với cô bé, Barb

nhận ra trường học không phải là lý do khiến cô bé buồn. Cô bé bật khóc và nói cô sợ rằng mẹ có thể cũng sẽ ra đi, giống như người hàng xóm già mới qua đời gần đây, và đơn giản là cô bé muốn được ở gần bên mẹ.

Cố gắng giúp con đối mặt với nỗi sợ hãi một cách trung thực nhất.

Khi cậu bé 5 tuổi Brett luôn lo lắng rằng một ngày nào đó bố cậu sẽ qua đời, bố đã tìm cách an ủi cậu bé một cách thành thật. Bố nói với Brett: “Bố vừa mới đi gặp bác sĩ Johnson. Bác sĩ đã kiểm tra sức khỏe cho bố rất cẩn thận. Từ tim, các lá phổi, mắt và tất cả đều rất ổn. Bố sẽ ở bên con một thời gian dài, rất dài nữa.”

Dùng cảm nói chuyện với con về cái chết. Bạn cần biết rằng trẻ con cũng có thể đọc được ngôn ngữ cơ thể và chúng có thể cảm nhận được nếu có điều gì đó không đúng. Sự im lặng, trên thực tế, có thể sẽ làm mọi thứ trở nên đáng sợ. Nó thậm chí có thể khiến cho cậu bé tự đổ lỗi cho bản thân về chuyện vừa xảy ra.

Helen đã quyết định sẽ không nói cho đứa con mới lên 4 của mình, Amanda, biết tin buồn là dì Belle đã qua đời trong một tai nạn ô tô cuối tuần vừa qua. Dù vậy, Amanda liên tục hỏi mẹ: “Có chuyện gì xảy ra với mẹ ạ? Mẹ không nghe con nói.” Amanda đã “đọc” được sự im lặng lạnh lùng, sự khác lạ của mẹ và việc mẹ không chú ý tới việc xung quanh giống như dấu hiệu của một

điều gì đó bất thường. Cô bé thậm chí còn hỏi mẹ: “Có phải mẹ đang giận con không ạ?” Cô bé nghĩ rằng mình là lý do gây ra sự căng thẳng này. Cuối cùng Helen nhận ra tốt nhất nên nói cho con gái cô biết được sự thật.

## Kết luận

Phần lớn trẻ nhỏ chưa có cảm xúc buồn bã như người lớn khi nói về cái chết. Hãy lắng nghe những câu hỏi của chúng cẩn thận và chuẩn bị những câu trả lời phù hợp với mức độ hiểu biết của trẻ. Quan trọng là hãy trả lời chúng với tấm lòng yêu thương và sự trung thực.

Dũng cảm lên!

♥ *Bạn không phải là vị phụ huynh duy nhất cảm thấy có lỗi khi trở nên yếu mềm trước mặt con cái, thậm chí vài tuần hay vài tháng sau cái chết của một người thân yêu.*

# Kỷ luật

Câu hỏi: Khi đi ngang qua phòng con trai, tôi đã nhìn thấy con kéo những miếng xếp hình ra khỏi giá sách và làm rơi xuống sàn nhà, những mảnh ghép vung vãi khắp mọi nơi. Tôi hoàn toàn mất bình tĩnh! Khi tôi quát con dừng ngay việc đó lại, con tôi quay ra, nhìn chăm chăm vào tôi, tay chống nạnh và nói: “Mẹ không thể bảo con làm gì cả! Đây là phòng của CON!” Tôi thực sự mong muốn có thể uốn nắn cậu bé trong những tình huống như thế nhưng tôi không muốn sử dụng những phương pháp tiêu cực, như đe dọa, trừng phạt, chỉ trích. Tuy nhiên, tôi cũng hoàn toàn không muốn mặc kệ con với cách cư xử như vậy. Tôi nên làm gì?

Trả lời: Có rất nhiều phương pháp kỷ luật tích cực có thể có tác dụng trong những tình huống như thế này, nhưng chúng đòi hỏi sự luyện tập và tính tự chủ của cha mẹ. Chúng không tự động xuất hiện. Tín hiệu tốt là những phương pháp này không chỉ có tác dụng ngăn những hành vi không mong đợi ở trẻ, mà về lâu dài chúng có thể giúp trẻ có cảm giác hối hận hơn là thái độ trả thù. Do đó, bọn trẻ sẽ có trách nhiệm hơn với những hành vi của mình. Trong lúc nóng giận hãy cố gắng kiềm chế, thay vì tập trung tìm cách để “dạy” con, bạn hãy tập trung xem nên làm gì trước và cần có phương án dọn dẹp đồng lõa xộn đó. Hãy nhớ

rằng giọng điệu và ngôn ngữ của bạn có thể tạo nên sự khác biệt lớn trong việc nhận được sự hợp tác từ con trẻ. Bắt đầu bằng việc đồng cảm với những cảm xúc của trẻ (“Đúng, đây là phòng của con”) trong khi vẫn giữ vững quan điểm (“nhưng nó cũng là một phần trong ngôi nhà của chúng ta và mọi người trong gia đình cần phải tuân thủ các quy định.”) Hãy cho trẻ biết vấn đề có thể xảy ra (“Con có nhớ con đã buồn như thế nào khi con bị mất đi một miếng xếp hình không?”). Hoặc nhắc lại quy định (“Đó là lý do mà chúng ta có quy định: mỗi lần chơi chỉ lấy ra một bộ xếp hình.”). Bắt tay vào cùng trẻ giải quyết vấn đề. (“Có lẽ con cần sự giúp đỡ để có thể sắp xếp lại những miếng ghép và cất chúng đi. Mẹ sẽ tìm những miếng ghép con gấu và con tìm những miếng ghép con chó nhé”) Sau đó, có thể là vào giờ ngủ, hoặc trong buổi họp mặt gia đình, bạn có thể nhắc lại cho con biết rằng bạn không thích con nói với mình theo cách thô lỗ như lúc đó.

## **Giải pháp sáng suốt**

Nói rõ với trẻ những việc cần làm.

Dee nhận ra rằng con trai cô chịu nghe lời hơn khi cô nói: “Áo khoác phải treo trên mắc áo” thay vì nói “Con thật là bừa bộn! Đã bao nhiêu lần mẹ nói con phải treo áo khoác vào mắc?”

Cố gắng nói ít đi và sử dụng những yêu cầu thật ngắn gọn. Cẩn thận và la hét gần như sẽ bị bị lũ trẻ bỏ ngoài tai.



Khi Doug phải nhắc nhở con gái mình rằng cô bé cần đeo găng tay vào trước khi ra ngoài trời tuyết, anh đơn giản chỉ nói rằng: “Găng tay!” để cô bé chú ý. Không cần phải thêm lời giải thích nào khác.

Bắt đầu yêu cầu với những từ ngữ như “ngay khi con có thể”... hay “khi nào con...” Những cụm từ này giúp trẻ hiểu rằng bố mẹ mong đợi chúng hợp tác. Tránh nói “Nếu con...”

Pat nhận ra khi cô nói với con trai mình: “Nếu con dọn dẹp đồ chơi của mình, chúng ta sẽ đi công viên”, cô đã truyền tải tới cậu bé thông điệp là cô không biết cậu bé liệu có thực hiện hay không. (Trong trường hợp bạn cho rằng cậu bé sẽ hợp tác, một câu nói khôn khéo hơn có thể tạo nên một sự khác biệt. )

Loại bỏ những ảnh hưởng tiêu cực đi cùng với từ “KHÔNG”; thay vì nói “KHÔNG”, hãy tìm cách nói “CÓ” nhưng không thay đổi các quy tắc của bạn.

Earl, một ông bố kiên nhẫn, nhận thấy câu nói như sau có thể rất hiệu quả khi nói với con trai: “Đồng ý, con có thể đi lấy bánh, ngay sau khi chúng ta làm sạch bùn trên đôi giày của con,” thay vì thể hiện sự nóng giận trong câu trả lời như “Không! không bao giờ! Con nghĩ mình đang đi đâu vậy... Con đang mang đầy bùn vào nhà bếp đây!”

Nhìn mọi thứ từ cách nhìn của trẻ.

Caroline luôn xem xét việc đi chơi hay rời công viên dựa trên suy nghĩ của các con mình. “Các con tôi thường rất năng động và mãi chơi khi ở công viên, chúng rất vui, vì thế tôi thấy không có lý do gì để dừng cuộc vui ấy cả, dù kế hoạch tiếp theo là đi ăn kem. Tôi cho chúng biết khoảng thời gian còn lại trước khi nên xuất phát để trở về nhà và đưa ra những lời nhắc nhở khi tới giờ về. Đôi lúc chúng sẽ nhận được một điều bất ngờ đang chờ đợi trên xe, ví dụ như một miếng dán hình ngộ nghĩnh. Tôi cũng không quên khen ngợi chúng. “Cảm ơn các con đã rất nhanh chóng lên xe mà không gây ồn ào.”

Đặt ra những quy định rõ ràng cho con để thiết lập những giới hạn mà không làm tổn thương tới tính cách của trẻ.

Sue đã từng liên tục mắng cậu con trai lớn 4 tuổi vì tội đánh em. Cuối cùng cô nhận ra những hành động đó là hoàn toàn không phù hợp với con và chẳng đem lại kết quả gì. Cô tìm ra một cách mới để nói với con trai. Một hôm, khi cậu bé chuẩn bị hành động, cô ôm chặt con từ phía sau và thì thầm: “Mẹ không cho phép con đánh em.” Điều đó đã giúp ngăn chặn những hành vi không hay của cậu bé. Sau đó cô dành thời gian để chơi đùa cùng các con: “Hay túm lấy đuôi áo của nhau và diễu hành theo mẹ. Một, hai, ba, bốn... Hãy nghe tiếng giày gõ lên sàn nhà! Một, hai, ba, bốn... đi theo mẹ ra ngoài cửa nào!” Không khí thân thiết,

gần gũi, vui vẻ sẽ thay đổi cảm xúc của trẻ và hành động đánh em nhỏ sẽ không tái diễn nữa. Sue đã thay đổi thói quen la mắng, không sử dụng những từ ngữ có thể gây tổn thương tới các con... và cô cảm thấy mọi thứ thật tốt đẹp.

Lưu ý con bạn những quy định quan trọng bằng cách nhắc lại chúng vào một thời gian thích hợp, để có thể ngăn chặn một lỗi nào đó không tái diễn nữa.

Khi họ đi tới lề đường, Gail nói: “Chúng ta chuẩn bị sang đường nhé. Bây giờ chúng ta phải làm gì? Cầm lấy tay của mẹ, quan sát cả hai phía và đi bộ cẩn thận qua đường.”

Dù biết mình chỉ được sử dụng cốc nhựa riêng ở khay cốc, nhưng cậu bé Ethan 3 tuổi lại chọn chiếc cốc thủy tinh. Khi rót nước, cốc nước tuột ra khỏi tay và rơi vỡ trên sàn nhà. Mẹ cậu bé từ phòng khác chạy tới và lần này, cô chọn cách không la mắng hay quát tên cậu bé. Cô nói với giọng bình tĩnh: “Con yêu, đừng di chuyển, có rất nhiều mảnh vỡ xung quanh con. Mẹ cần con giúp mẹ dọn dẹp chỗ này.” Người mẹ thông minh này đã đưa ra một nhiệm vụ phù hợp với lứa tuổi của con trai mình: “Con giữ cho mẹ túi giấy này. Đứng yên tới khi nào mẹ nhặt hết các miếng thủy tinh vỡ và chúng ta sẽ mang cái túi đó ra thùng rác phía ngoài.” Buổi tối, họ nói về chuyện đó và Ethan, không cần ai nhắc, đã xin lỗi mẹ vì cậu bé đã lấy cốc thủy tinh (cậu bé cảm thấy hối hận). Mẹ nhắc lại quy định: “Con có cốc uống nước riêng

bằng nhựa.” Cô đã rất tự hào với cách mà cô xử lý tình huống và cả việc Ethan biết nhận lỗi và sửa sai.

Nên nhớ rằng với đứa trẻ từ 2 đến 5 tuổi, hình phạt hiệu quả nhất với đứa trẻ phải tới ngay sau hành vi sai trái của trẻ.

Ngày Chủ nhật, gia đình Kramer đến ăn sáng tại nhà hàng yêu thích. Tuy nhiên, khi tất cả mọi người đã được phục vụ, Jenny, 4 tuổi, và Chris, 3 tuổi, bắt đầu la hét và ném thức ăn của mình. Cha chúng nói: “Nếu các con tiếp tục giữ hành động đó, cả hai sẽ đi ngủ vào lúc 7:00 tối nay.” Trò đùa của chúng vẫn tiếp tục và mẹ nói: “Vậy đó! Bây giờ thì giờ đi ngủ là 06:30!”

(Lưu ý: Thật đáng tiếc, trong trường hợp này hình phạt còn cách thực tại khá xa và không liên quan đến hành vi của trẻ do đó hoàn toàn không hiệu quả. Bố mẹ chúng đáng lẽ có thể chọn một sự can thiệp ngay lúc đó, như sắp xếp lại chỗ ngồi, thậm chí quyết định rời đi khỏi đó hoặc chia thành hai nhóm ngồi hai phía đối diện của nhà hàng, và có thể kết thúc bữa ăn sáng của mình mà không làm ảnh hưởng đến người khác!)

Cần nhắc trước khi bạn quyết định phạt trẻ bằng cách thờ ơ với chúng. Một đứa trẻ không phải lúc nào cũng có thể tách biệt cách hành xử của bản thân và con người của mình. Vì thế, trẻ có thể cảm thấy mình bị lạnh nhạt là vì không được yêu quý, chứ không phải vì những gì mình đã làm.



Lil đã thấy con gái mình buồn và tổn thương như thế nào khi cô nói: “Con làm mẹ rất bức mình hôm nay, vì thế mẹ sẽ không kể chuyện cho con trước khi ngủ, cũng sẽ không ôm hôn chúc con ngủ ngon!” Và cô còn tuyên bố cô sẽ không bao giờ nói chúc ngủ ngon với cô bé thêm lần nào nữa. Với mẹ và cô bé con họ, khoảng thời gian được ở gần bên nhau lúc trước khi đi ngủ là lúc mà họ thấy tuyệt vời nhất, khiến hai mẹ con gần gũi và yêu quý nhau hơn.

Khi bạn cho phép trẻ làm gì đó cùng với yêu cầu đi kèm, trẻ thường sẽ chấp nhận những quy định tốt hơn.

Sheila nói với cậu con trai của mình: “Con có thể đi ra ngoài, nhưng hãy nhớ mặc áo khoác vào nhé.”

Hãy suy nghĩ cẩn thận trước khi quyết định tranh luận với trẻ.

Sau rất nhiều cuộc chiến vào buổi sáng vì con gái không mặc đủ quần áo, người mẹ nọ đã làm cho cô con gái một cái nút “Con tự mặc và tự hào về điều đó!”

Tìm hiểu nguyên nhân đằng sau cách cư xử chưa đúng của trẻ và cố gắng giải quyết các vấn đề đó. (Có thể hành vi đó sẽ tránh được vào lần sau bằng cách cho trẻ đi ngủ sớm, có những hướng dẫn rõ ràng hơn, quan tâm sát sao tới con hơn, hay thậm chí là một sự thay đổi về chỗ ngồi)



Caroline đã nói với cậu con trai 3 tuổi đang nổi giận của mình: “Mẹ biết con đang rất tức giận vì phải dừng chơi để ăn trưa. Việc ấy thật khó khi mà con đang chơi vui như vậy. Sau bữa trưa, mẹ muốn được nhìn thấy những chiếc thẻ bóng chày mà bố mua cho con tối hôm qua.” Khuôn mặt cậu bé nhanh chóng hết vẻ giận dữ và hai mẹ con đã nói về “bóng chày” suốt quãng đi xuống nhà bếp.

Dành thời gian để lấy lại bình tĩnh khi bạn đang vô cùng bức bối và không thể suy nghĩ rõ ràng. Thành thật nói lên cảm xúc: “Mẹ cần phải suy nghĩ về điều này trong chốc lát” hay “Mẹ phải rời khỏi phòng để bớt căng thẳng một chút!”

Cố gắng giải thích “điều gì đúng” với hành động của trẻ. Những câu nói không có ý chỉ trích thường khiến lũ trẻ tập trung hơn.

Khi nhìn thấy cậu con trai 4 tuổi đang chạy nhanh xuống phố, Anne nói như muốn hét lên: “Có chuyện gì với con thế? Con có biết rằng chạy qua đường nguy hiểm như thế nào không? Một chiếc xe ô tô có thể giết chết con! Con muốn mẹ đau tim hay sao?” Nhưng thay vào đó, cô nhanh chóng nắm lấy tay áo con trai và bình tĩnh nói: “Con phải luôn nắm tay mẹ khi chúng ta qua đường nhé”

Cho con những cơ hội để trẻ tự giải quyết vấn đề. Khi bạn hỏi ý

kiến của trẻ, nghĩa là bạn đang giúp trẻ có trách nhiệm với những hành động của bản thân. Trong cuộc họp gia đình, trẻ em mới là thành viên thường xuyên có những gợi ý tốt nhất về hình phạt, đặc biệt là đối với các anh chị em của chúng.

Chủ động lên kế hoạch để thành công hơn là phản ứng lại sự thất bại.

Rosie đã phải đưa ba cậu con trai lên 3 của mình tới gặp bác sĩ. Cô biết rằng có thể cô sẽ mất cả tiếng đồng hồ, vì thế cô đã chuẩn bị mọi thứ cần thiết từ tối hôm trước. Ngày hôm sau tại phòng khám, cô đã giữ cho “tiểu đội” ngoan ngoãn (với bim bim, sách, bút chì màu, giấy và đồ chơi cho lũ trẻ). Cô đã rất hài lòng khi các con không hề cãi nhau!

Quyết định những vấn đề nào “không thể thương lượng”, những vấn đề nào “đôi khi có thể thương lượng,” và những việc “hoàn toàn có thể thương lượng”. Con bạn sẽ cảm thấy chắc chắn và tự tin khi cậu bé học được rằng thế giới xung quanh có thể dự đoán được, với những giới hạn nhất định.

Ngăn chặn những hành vi không mong muốn với một khoảng thời gian chờ đợi hoặc bằng cách đánh lạc hướng.

Hãy nhớ rằng kỷ luật là một quá trình. Một số bài học ý nghĩa nhất với trẻ được chúng tiếp thu ngoài khoảng thời gian “nóng

giận”. Khi cả bạn và con đều ở trong tâm trạng tồi tệ, rất khó để lắng nghe nhau.

Hãy tận dụng những khoảng thời gian yên tĩnh như giờ ngủ, cuộc họp gia đình để nói chuyện với con về những hành vi không đúng gần đây của trẻ, nhắc lại những quy định của gia đình, và đưa ra những lựa chọn hành động khác cho lần sau, cũng như những hình phạt có thể dành cho trẻ.

Hãy nghĩ xem điều gì cần thiết để giúp trẻ có kỷ luật, có thể làm chủ cảm xúc của bản thân. Kể lại cho vợ/chồng bạn cách mà bạn từng được rèn luyện, chia sẻ những kỷ ức, cả những điều mang tính tích cực lẫn tiêu cực sẽ giúp bạn đưa ra quyết định chính xác hơn.

Art và Denise nhớ lại khi còn trẻ con, họ từng bị dọa cho ăn đòn vì nghịch ngợm và cư xử chưa ngoan. Họ chia sẻ những kỷ niệm tương tự về cảm giác nổi loạn, mất cân bằng, bối rối, bẽ mặt và rất mong muốn có thể trả thù cha mẹ của họ. Họ cũng nhận thấy bản thân thường tuân thủ quy tắc của cha mẹ mà không hề sợ hãi hay cảm giác tội lỗi. Art nhớ lại buổi điều trần: “Chờ cho đến khi bố con về nhà! Con biết bố luôn nói gì đấy. ‘Đưa que đây, phải đánh đứa bé này!’ Con sắp bị như thế rồi đấy!” Denise thì nhớ cảm giác bị đe dọa và xấu hổ. “Tại sao con lại dám làm điều đó! Chúa sẽ trừng phạt con! Con phải thay đổi nếu không, con sẽ không bao giờ được làm bất cứ điều gì!”. Họ cùng nhau đồng ý

rằng họ không muốn các thông điệp này được truyền lại cho các con mình và sẽ dùng một cách khác để tiếp cận với những vấn đề tương tự.

*Dừng cảm lên!*

♥ *Bạn không phải là vị phụ huynh duy nhất không kiềm chế được cơn giận và nặng lời với con. Tuy nhiên, sử dụng cách giao tiếp hiệu quả và tôn trọng trẻ sẽ nhận được nhiều sự hợp tác hơn từ con bạn và giảm sự sợ hãi, cảm giác tội lỗi hay muốn trả thù ở trẻ.*

Ý thức rằng sự trừng phạt thường khiến cho trẻ không sợ bạn.

Trong cuốn sách Love and Anger (tạm dịch: Tình yêu và Thiên thần), Nancy Samalin nói: “Những đứa trẻ thường xuyên bị phạt thường trở nên láu cá hơn, chứ không có tính trung thực hay tinh thần trách nhiệm hơn.”

Hãy nhớ rằng sự trừng phạt khi con bạn không tuân thủ quy định có thể gây ra những cảm giác muốn trả thù và tạo ra sự phản kháng. Sau khi những lời đe dọa lặp lại trở nên vô hiệu, bạn có thể tuyệt vọng và thậm chí là lại tìm kiếm những hình phạt khắt khe hơn mỗi khi con lặp lại một hành vi sai trái. Điều này lại càng dẫn tới sự thất bại.

Những hình phạt nặng có thể khiến trẻ không cảm thấy hối lỗi

vì những sai trái chúng đã gây ra. Một đứa trẻ bị trừng phạt có thể còn cảm thấy việc bạn tức giận là “cái giá mà chúng phải trả”.

Selma Fraiberg, tác giả của cuốn sách *The Magic Years* (tạm dịch: Những năm tháng nhiệm màu), có ghi lại rằng một số đứa trẻ thậm chí còn vui vẻ đón nhận hình phạt vì chúng cho rằng như vậy là đã “trả giá” rồi, chúng sẽ không phải cảm thấy tội lỗi hay áy náy nữa, và vì thế chúng lại tiếp tục làm sai.

## Kết luận

Hãy lưu ý rằng việc rèn luyện kỷ luật giống như đang “cho” con bạn điều gì đó tích cực hơn là lấy đi thứ gì đó từ trẻ bằng hình phạt. Nếu bạn biết giúp con rèn luyện tích cực, món quà bạn tặng cho con chính là khả năng tự quản lý bản thân ở trẻ.

Dừng cảm lên!

♥ *Bạn không phải là vị phụ huynh duy nhất cố gắng rèn luyện trẻ bằng phương pháp tích cực nhưng lại lỡ miệng nói những gì bạn cấm trẻ. Đừng lo lắng! Nancy Samalin, tác giả của cuốn sách *Love and Anger* (tạm dịch: Tình yêu và Thiên thần) nói: “Hãy nhớ, một điều tuyệt vời là với trẻ nhỏ, bạn sẽ luôn luôn có cơ hội khác để sửa sai - sớm hơn bạn nghĩ.”*



# Gặp bác sĩ và nha sĩ

Câu hỏi: Con gái tôi không thích phải đi gặp bác sĩ. Lý do là vì cháu rất sợ những mũi tiêm định kì. Tôi phải làm sao để những lần đi khám bớt căng thẳng?

Trả lời: Nhiều trẻ em (và cả người lớn) đều có những lo lắng khác nhau khi đi gặp bác sĩ. Những nỗi sợ hãi đó thường do những trải nghiệm tiêu cực trong quá khứ hoặc do sự tưởng tượng thái quá. Con bạn không thể tránh những lần đi khám như vậy, vậy tại sao bạn không giúp con hình thành một thái độ tích cực hơn? Trên đường đi hãy hỏi xem trẻ mong đợi điều gì và lên kế hoạch cho trẻ vui chơi sau khi khám xong.

## Giải pháp sáng suốt

Chọn thời điểm thông báo cho con biết về cuộc gặp bác sĩ một cách thích hợp nếu không bạn sẽ vô tình làm con mình lo lắng suốt những ngày sau đó. Hầu hết các bác sĩ nhi khoa khuyên nên thông báo với trẻ về buổi hẹn ở phòng khám trong ngày hôm đó (nếu trẻ từ 2-3 tuổi) hoặc trước đó một ngày (nếu trẻ từ 4-5 tuổi). Nhưng việc này còn phụ thuộc vào tính cách của từng trẻ. Hãy lựa chọn cách tốt nhất với con bạn.

Caroline nghĩ rằng cô ấy đã sai lầm khi muốn trấn an Nolan về lần đi khám răng đó. “Tôi đã nói với con một vài ngày trước. Đến

sáng hôm đó, khi tôi nhắc con việc phải đi khám răng, những rắc rối bắt đầu. Cậu bé không chịu mặc quần áo và tôi bắt buộc phải kéo nó ra xe trong lúc nó vùng vằng và la hét. Ngay khi chúng tôi đến phòng khám, cậu bé cứ ôm chặt lấy chân tôi và không chịu hợp tác. Tôi đã không mắc sai lầm như vậy một lần nữa. Lần gặp nha sĩ tiếp theo, tôi cho cậu bé mặc quần áo bình thường, và bảo cậu bé cùng tôi đi ra ngoài. Tới phòng khám, tôi bình tĩnh nói với con đây sẽ là lần cuối cùng tới gặp nha sĩ, trong một thời gian dài nữa. Cậu bé thở dài, rồi nắm lấy tay tôi đi vào.”

Chú ý rằng trẻ thường quan sát bạn để nhận biết những tín hiệu về một tình huống có thể đáng sợ, chẳng hạn như một cuộc hẹn gặp bác sĩ.

Hãy chú ý đến những từ ngữ bạn dùng khi giải thích về lần đi khám đó. Một số phụ huynh thường cố gắng an ủi con bằng những câu đại loại như “sẽ không đau chút nào đâu” song thực tế là những lời này có thể làm tăng sự căng thẳng cho các bé. Trẻ có lẽ không nghĩ đến sự đau đớn cho đến khi mẹ hoặc bố đề cập đến khả năng đó.

Hãy thử trò chơi nhập vai với con của bạn, thay phiên nhau đóng làm bác sĩ và bệnh nhân. Đưa thú bông và búp bê đến thăm “Bác sĩ Gấu Teddy” có thể cũng là một cách truyền đạt thông tin và thảo luận về những cảm giác khi tới gặp bác sĩ.

Chia sẻ những câu chuyện hài hước về việc tới gặp bác sĩ và những trải nghiệm thời thơ ấu của chính bạn với con.

Chọn thông tin thích hợp để nói với con bạn, tùy theo độ tuổi của trẻ và khuyến khích các câu hỏi. Ví dụ, nếu con chuẩn bị đi tiêm, hãy giải thích với bé rằng mặc dù sẽ hơi đau một chút, nhưng việc đó sẽ giúp con không bị ốm. Bạn hãy giải thích thành thật nhưng đơn giản; quá nhiều thông tin có thể khiến bạn không đạt được mục đích, thậm chí có thể gây hiểu lầm, hoặc khiến trẻ thêm lo lắng.

Hãy nghĩ cách để bạn và con có thể đối mặt với những cơn đau hay sự khó chịu.

Virginia nhớ lại chuyện cậu con trai 5 tuổi Jerry đã rất ấn tượng với Felice, một y tá tại phòng khám nhi của họ. Felice đã chỉ cho Jerry một mẹo nhỏ có thể giúp bé tiêm ngoan. Cô nhờ Virginia đứng trước Jerry và giữ cả hai tay của cậu bé. Sau đó, ngay trước khi cô bắt đầu tiêm, Jerry đã hít một hơi thật sâu, thổi từ từ vào khuôn mặt của Virginia và nắm tay cô thật chặt. Trong khi cậu bé tập trung vào những bước này, Felice đã nhanh chóng thực hiện mũi tiêm hiệu quả. Việc thở sâu cũng giúp Jerry thư giãn trong khi tiêm.

Nhắc nhở con bạn đôi khi mọi người đều phải làm những việc mà họ không thích. Đưa ra một số ví dụ về những việc bạn phải

làm mà bạn thực sự không thích làm, chẳng hạn như rửa bát.  
(Nếu lũ trẻ thấy việc đó khó tin có nghĩa là bạn đang làm rất tốt công việc của mình!)

Chấp nhận rằng một vài lần đi gặp bác sĩ sẽ khó khăn, đặc biệt là nếu con bạn có những kỷ ức không vui trước đó.

Hãy hỏi bác sĩ hoặc nha sĩ của bạn có thể cho trẻ dùng thuốc giảm đau hay không. Có một số loại thuốc giảm đau cần thời gian để có tác dụng, nên cho trẻ dùng trước khi đi, nếu có sự đồng ý của bác sĩ.

Có thể đưa trẻ tới phòng khám một hoặc hai lần trước cuộc gặp chính thức (nếu trẻ quá lo lắng và bạn không gặp rắc rối khi lên lịch hẹn với bác sĩ), mục đích chỉ để trẻ chơi trong phòng chờ và quan sát xung quanh.

Chỉ dẫn trẻ một số cách thư giãn đơn giản mà chúng có thể sử dụng trong phòng khám như hít thở sâu chẳng hạn.

Trong khi Carrie và con gái 3 tuổi của mình đang chờ bác sĩ, họ vui vẻ thực hành các bài tập hít thở sâu mà Carrie đã học được từ một đoạn video.

Thể hiện sự đồng cảm với con để trẻ biết rằng bạn hiểu những cảm xúc của chúng.

Alan từng nói: “Bố có thể thấy con đang rất lo lắng khi tới gặp bác sĩ. Bố sẽ ở bên cạnh con trong suốt thời gian đó.”

Có thể sự lo lắng của trẻ không liên quan tới sự đau đớn thể chất mà chỉ vì bác sĩ đã tiếp xúc quá gần và chiếm lấy “không gian cá nhân của trẻ.” Bạn có thể giải thích rằng trong trường hợp này thì việc bác sĩ chạm vào người trẻ là hoàn toàn bình thường và bạn sẽ ở đó cùng con mình.

Lên kế hoạch cho những điều thú vị đang chờ đón sau khi ra khỏi phòng khám.

Khi Betty nói với con trai rằng cậu bé phải đi gặp nha sĩ. Trước khi cậu bé có thể phản đối, cô hỏi cậu bé có muốn sau đó họ sẽ đi đến cửa hàng ăn nhanh có trò chơi đua xe điện tử không. Cậu bé đồng ý ngay. Betty nói: “Đây là một vài xu để con có thể chơi trò chơi, con hãy cất chúng trong túi của mình. Trong lúc ở phòng khám, con có thể cảm thấy chúng trong túi và nghĩ rằng con sắp được chơi trò lái xe đó!”

Mang theo một số cuốn sách, đồ chơi, hoặc thậm chí là một vài thức ăn nhẹ trong trường hợp bạn phải chờ bác sĩ lâu. Những việc này có thể đánh lạc hướng con bớt lo lắng và bé giữ được bình tĩnh.

Mang theo bộ đồ chơi bác sĩ và búp bê tới cuộc hẹn với bác sĩ.



Một số trẻ thấy thoải mái hơn khi quân sát bác sĩ “khám” cho búp bê trước.

Làm quen với bác sĩ và có một vài cuộc nói chuyện nhỏ để cho con bạn thấy rằng bác sĩ thực sự thân thiện và con sẽ cảm thấy thoải mái với họ.

Hãy nhờ bác sĩ dành một vài phút để trấn an trẻ về mục đích của buổi khám. Những câu giải thích giống như “Công việc của bác sĩ là để chắc chắn rằng con hoàn toàn khỏe mạnh” có thể sẽ có tác dụng.

Giải thích những điều trẻ lo lắng một cách trung thực.

Khi bác sĩ nói với con trai Donna rằng cậu bé sẽ phải tiêm, cô nhớ lại những gì mình đã đọc được trong một cuốn sách của trẻ em và ra sức trấn an cậu bé: “Khi tiêm con sẽ đau, nhưng chỉ trong giây lát mà thôi. Giống như bị véo, và ngay sau đó cảm giác này sẽ hết.”

Cố gắng không tranh cãi với trẻ. Thỏa hiệp với hành vi “xấu” tại phòng khám không chỉ không có tác dụng, nó còn có thể làm cho trẻ khó bảo hơn ở những lần sau.

Như một phương sách cuối cùng, hạn chế sự không hợp tác của trẻ bằng cách “ôm” chúng thật chặt.

Nếu con bạn trở nên thực sự khó chịu, hãy để trẻ được nghỉ ngơi, thư giãn giúp chúng có thể bình tĩnh và tự kiềm chế bản thân, sau đó thử lại. Bạn có thể rời khỏi phòng khám và thu xếp quay lại sau đó nếu cần thiết.

Sau khi không thuyết phục được đưa con 4 tuổi Sammy chịu tiêm, cô Roberta bình tĩnh cho con mình hai lựa chọn: “Chúng ta có thể thực hiện việc này ngay bây giờ và kết thúc nó, hoặc chúng ta có thể sẽ quay trở lại đây mỗi ngày cho đến khi con sẵn sàng để tiêm. Mẹ biết con không thích, nhưng con cần phải được tiêm bây giờ để bảo vệ bản thân khỏi bị bệnh.” Nhìn thấy vẻ kiên quyết trên khuôn mặt của mẹ, Sammy miễn cưỡng thử một lần nữa.

Đôi khi tốt hơn hết là nên để các bác sĩ quyết định, đặc biệt là trong những tình huống vượt quá khả năng can thiệp của bạn.

Trong suốt cuộc gặp nha sĩ, Nolan đã tỏ ra không hợp tác và không chịu rời khỏi Caroline nửa bước. Nolan một mực đòi được ngồi trên đùi mẹ trong lúc khám nhưng mẹ cậu bé đang mang bầu, nếu ngồi cũng Nolan, cô sẽ bị ảnh hưởng bởi tia X. Nha sĩ bảo Caroline ra khỏi phòng và giải thích với Nolan rằng tia X sẽ không tốt cho em bé trong bụng mẹ. Khi Caroline rời khỏi phòng, Nolan đã hợp tác hơn rất nhiều.

Không cần phải hối lỗi khi bạn để con một mình trong phòng

khám. Bạn không thể bên con và giúp con cảm thấy dễ chịu trong mọi tình huống.

Khen con vì sự dũng cảm và hợp tác.

## **Kết luận**

Học cách đương đầu với những thử thách hay những tình huống đáng sợ đôi khi khó khăn nhưng lại là yếu tố quan trọng của sự trưởng thành. Hiểu, giúp đỡ và chúc mừng con khi con trở nên “tự lập” tại phòng khám hay bệnh viện là việc làm có ý nghĩa quan trọng đối với trẻ.

*Dũng cảm lên!*

♥ *Bạn không phải là vị phụ huynh duy nhất cảm thấy kì lạ khi đưa con mới 36 tháng của mình có hoàn toàn có thể tự nói chuyện với bác sĩ.*

# Nỗi sợ hãi bóng đêm

Câu hỏi: Con tôi thường tỉnh giấc và rất sợ hãi lúc nửa đêm. Con nói với chúng tôi về con quái vật sống trong tủ quần áo và một con đôi khi nằm dưới gầm giường. Làm thế nào để tôi có thể thuyết phục con là cậu bé luôn được an toàn?

Trả lời: Những nỗi sợ hãi này là bình thường đối với trẻ đang ở độ tuổi mầm non và thậm chí ở cả những trẻ lớn hơn. Chia sẻ những nỗi sợ hãi này cùng con bạn, để trẻ biết rằng bạn hiểu những gì cậu bé đang nghĩ. Hầu hết trẻ em trong độ tuổi từ 2-5 tuổi vẫn đang trong giai đoạn đấu tranh để phân biệt tưởng tượng và thực tế, vì vậy không nên phản ứng quá mạnh hoặc lấy đó làm trò vui. Thay vào đó, hãy giúp con đối mặt với nỗi sợ hãi theo cách hiệu quả nhất với chúng.

## Phản ứng tức thì

- Bật đèn.
- Giúp con bạn bình tĩnh lại và nói: “Bố ở đây rồi, bố đây rồi.”
- Hãy nhìn vào mắt trẻ và tập trung lắng nghe con.
- Phản ứng với sự sợ hãi của con thật bình tĩnh và nhẹ nhàng giải thích.

- Đưa cho con con thú nhồi bông hay búp bê yêu thích của trẻ, để con có thể bình tĩnh khi bạn rời khỏi phòng.

## **Giải pháp sáng suốt**

Nhận biết sự sợ hãi của con: Cảm giác sợ hãi là có thật với các bé, dù cho điều đó có ngớ ngẩn hay có vẻ như vô lý đối với bạn. Câu nói “Bố có thể thấy rằng con thực sự sợ hãi” có thể an ủi trẻ rằng bạn hiểu chúng cảm thấy như thế nào.

Mặc dù không phải tất cả các bé đều thoải mái khi nói chuyện về một giấc mơ đáng sợ, nhưng một số bé luôn sẵn sàng. Bạn có thể đưa ra một số ý tưởng giúp trẻ chinh phục những nỗi sợ đó. Bạn là người hiểu rõ con bạn nhất.

Cậu bé Ned thỉnh thoảng đi vào phòng ngủ của mẹ lúc nửa đêm và nói rằng cậu vừa trải qua một cơn ác mộng. Sau những cố gắng vô ích để dỗ dành cậu bé kể về những gì đã xảy ra, Julia nhận ra điều gì sẽ hiệu quả với con. Lặp lại những việc thường làm trước khi đi ngủ, kết thúc bằng một cái ôm và hôn trong khi cô đưa Ned trở lại giường, sẽ giúp cậu bé an tâm hơn. Khi Julia hỏi cậu bé đã cảm thấy tốt hơn khi giấc mơ đã qua chưa, cậu đã nói với mẹ: “Con đã quên nó rồi. Mẹ có thể kể cho con một câu chuyện khác trước khi đi ngủ được không ạ?”

**Dũng cảm lên!**



♥ *Bạn không phải là vị phụ huynh duy nhất lo lắng khi con mình chuẩn bị bước vào phòng khám. Bạn thường cảm thấy việc chứng kiến điều đó khó hơn rất nhiều so với việc lên kế hoạch, chuẩn bị trước tinh thần.*

Nếu đứa trẻ muốn nói về giấc mơ đó, bạn có thể gợi ý con thử một số phép thuật trong giấc mơ của mình, ví dụ như có thể bay hoặc làm mọi thứ biến mất hoặc thu nhỏ, để giúp con thoát khỏi tình huống đáng sợ (như bị truy đuổi bởi một con quái vật). Trẻ em có trí tưởng tượng rất tuyệt vời, vì thế hãy giúp con bạn sử dụng lợi thế này để xua tan đi nỗi sợ. Các nghiên cứu cho thấy cách làm này rất hiệu quả.

Sau khi an ủi con, hãy thử giúp con thư giãn bằng sự âu yếm vỗ về.

Mark hiểu con trai mình, Chase, cảm thấy tốt hơn sau những nỗi sợ trong đêm khi anh xích lại thật gần, ôm và xoa lưng cho con.

Tìm ra những giải pháp cụ thể để hình thành ở trẻ cảm giác tự chủ

Rita nhận thấy rằng con trai cô cảm thấy tốt hơn nhiều nếu cậu bé để đèn pin của bố trên giường.

Laurie đã rất sợ các sinh vật sống dưới gầm giường của cô bé.

Mẹ cô bé thường lấy một cây chổi và trấn an cô bé bằng cách cẩn thận quét hết “những vật đáng sợ” dưới gầm giường trước khi cô bé đi ngủ.

Gail thường đổi gối với con trai mình để cậu bé có thể cảm thấy hơi ấm của mẹ bên cạnh khi ngủ.

Derek rất sợ bóng tối, vì thế bố mẹ đã treo những bóng đèn nháy Giáng Sinh trong phòng của cậu. Ánh đèn lấp lánh: “thân thiện” phát sáng đã giúp Derek cảm thấy thoải mái hơn khi ngủ.

Đồng cảm với mức độ hiểu biết của con bạn, đừng cố gắng để trẻ có thể hiểu hết được mọi thứ theo cách bạn nghĩ.

Cliff nói với con gái mình: “Con nói quái vật sợ tiếng ồn phải không? Chúng ta hãy cùng tạo ra một tiếng động lớn để đuổi nó đi nhé!”

Denise cùng con trai mình gắn một cái nhãn dán đặc biệt cho lọ “Nước ma thuật” dùng để đuổi “những nỗi sợ hãi” của cậu bé.

Nếu bạn cảm thấy cần giúp con phân biệt giữa sự thật và tưởng tượng, cố gắng tạo ra sự thoải mái mà không cần xác nhận sự hiện diện của “những nỗi sợ.”

Ellen nói: “Mẹ đã kiểm tra góc tối đó và mẹ không nhìn thấy con quái vật nào, chỉ có bóng tối. Nhưng nếu con cảm thấy sợ hãi,

con có thể bật sáng đèn trong khi ngủ.”

Khuyến khích trẻ chọn một vật yêu thích có thể mang lại sự thoải mái cho chúng khi ngủ. Một vật đặc biệt, chẳng hạn như một tấm chăn hoặc một con thú nhồi bông, sẽ tốt hơn là cả một nôi đầy đồ chơi. Thậm chí một chiếc đèn pin hoặc một bức ảnh của bố mẹ có thể an ủi những đứa trẻ lớn tuổi hơn.

Cho trẻ chơi nhập vai, đọc sách và thường xuyên thảo luận với mọi người trong gia đình sẽ giúp trẻ giữ bình tĩnh tốt hơn đặc biệt là trước những nỗi sợ hãi về đêm. Và đó cũng là cách giúp các con bạn tìm được một giải pháp khi gặp phải những nỗi sợ vô hình.

Con trai Caroline đã rất ngạc nhiên khi nghe những câu chuyện về “con quái vật dưới gầm giường” trong thời thơ ấu của cô. Sau đó, cậu bé đã nghĩ câu chuyện của cô thật ngớ ngẩn vì cậu bé vẫn luôn nghĩ rằng những con quái vật thực sự ở trong tủ quần áo chứ không ở dưới gầm giường!

Bạn có thể linh động hơn và thay đổi quy định một chút để cả bạn và bé đều có thể ngủ ngon. Một túi ngủ đặt bên cạnh giường bạn đôi khi là một ý tưởng không tồi.

Trẻ em có thể thường xuyên làm bạn ngạc nhiên bằng cách giải quyết vấn đề như chúng từng trải qua hay học được.

Sau khi cả gia đình cùng quan sát chiếc vòng Dreamcatcher<sup>1</sup> trên chương trình Powwow, mẹ Mona đã làm cho cô bé một chiếc tương tự và đặt nó dưới gối của cô bé.

Trong một chuyến đi chơi ở khu vườn truyền thống của Nhật Bản, Nick đã nảy ra một ý tưởng khi nghe hướng dẫn viên nói rằng những con quỷ chỉ có thể đi theo đường thẳng. “Bố ơi, con có thể chạy qua cây cầu xây theo đường zigzag kia để những con quỷ không thể theo con vào buổi tối nữa, được không ạ?”

Nếu nỗi sợ hãi vẫn tiếp diễn hoặc lớn quá mức, hãy nói chuyện với các bác sĩ.

Con trai của Caroline đã từng mắc hội chứng y học “nỗi sợ bóng tối”. Khi lơ mơ ngủ, cậu bé thường la hét, vùng vẫy một cách không kiểm soát và dường như không nhận ra mẹ lúc đó. Khi tỉnh dậy, cậu cảm thấy rất khó chịu và đã cố gắng hết sức để bình tĩnh. Caroline đã cảm thấy thật kinh khủng và đau đớn khi phải chứng kiến cảnh đó mà không thể làm gì để giúp con. Caroline đã bình tâm hơn khi biết được rằng trẻ nhỏ không giữ lại ấn tượng quá đậm nét trong giai đoạn này và chúng sẽ vẫn lớn lên bình thường mà không chịu ảnh hưởng từ những nỗi sợ đó.

## **Kết luận**

Một lời giải thích thật thà rằng những gì mà con sợ hãi hoặc tưởng tượng ra không hề có thật sẽ chẳng có tác dụng gì, vì đứa trẻ thực sự cảm thấy sợ hãi. Bạn cần nhận ra được cảm xúc của con, giao tiếp và tạo cho con sự thoải mái và cảm giác an toàn. Điều này sẽ mang lại những hiệu quả tích cực.

1. Một loại đồ trang trí có hình tròn, phần trung tâm được đan thành lưới, và gắn các loại hạt, lông vũ... Thổ dân châu Mỹ tin chiếc vòng này sẽ giúp người có nó mơ những giấc mơ đẹp.



# Cãi vã trước mặt các con

Câu hỏi: Tôi cảm thấy thật xấu hổ sau khi hai vợ chồng tôi đã cãi nhau ngay trước mặt các con. Lúc đó, chúng tôi thực sự đã rất tức giận: mắng chửi, nguyên rủa, nói những điều khó nghe với nhau. Tôi có nên quan tâm tới những ảnh hưởng tiêu cực mà chuyện này có thể gây ra cho các con mình không?

Trả lời: Nếu quan hệ vợ chồng nào không bao giờ nảy sinh mâu thuẫn thì đó chỉ có thể là mối quan hệ giữa những người thuộc về những thế giới khác nhau. Việc có những cảm xúc không tốt, những bất đồng quan điểm, những cơn nóng giận vô cớ với người thân là một điều tự nhiên trong cuộc sống. Vấn đề quan trọng sau khi có mâu thuẫn trước mặt các con là xin lỗi nhau và làm lành cũng trước mặt các con, từ đó có thể giúp cho các con học được cách xử lý khi có mâu thuẫn. (Đôi khi điều này rất khó!) Cách cư xử của bạn ảnh hưởng rất lớn tới các con. Nếu như những xích mích như vậy diễn ra hằng ngày, hãy tìm cách để dừng việc đó lại.

## Giải pháp sáng suốt

Việc giữ thái độ lịch sự giữa bạn và vợ/ chồng bạn trước mặt các con là rất quan trọng. Bạn cũng cần cẩn trọng khi nói về người còn lại trước mặt các con mình. Việc giữ hình ảnh đẹp về

bố mẹ trong mắt lũ trẻ là rất cần thiết với chúng.

Dũng cảm lên!

♥ *Bạn không phải là phụ huynh duy nhất phải đảm bảo cho giấc ngủ của con bằng cách cho phép con ngủ cùng rồi sau đó, ngay khi trẻ đã ngủ say, bạn bế chúng trở lại giường của mình.*

### **Những nguyên tắc cơ bản của “tranh luận công bằng”**

- Thống nhất những điều không phù hợp và cả hai đều đồng ý tránh sử dụng trong cuộc tranh luận.
- Hãy tuân thủ quy tắc khi một người nói thì người còn lại cần phải lắng nghe.
- Hãy đề nghị ngồi bàn để nói chuyện nếu một trong hai người có dấu hiệu của việc mất kiểm soát trước mặt các con.
- Lấy bình tĩnh bằng cách nhắc lại những quy định đề ra trước đó.
- Hãy đưa ra những cử chỉ, ký hiệu, hay một cách nào đó để nhắc người còn lại tuân thủ những quy định cơ bản này.

Nêu vấn đề một cách nhẹ nhàng, không đả kích tính cách của người kia.

Nói với người còn lại điều mà bạn muốn làm, một cách thật cụ

thể. Hãy nói về cảm giác của bạn, bắt đầu bằng những từ ngữ như “Em muốn” hay “Em cảm thấy” thay vì sử dụng những từ đặt người kia vào thế chống đỡ, như “Tại sao anh không...”: “Anh luôn luôn...”, hay “Anh không bao giờ...”

Chỉ nói về vấn đề hiện tại. Hỏi người còn lại xem có cách nào giải quyết vấn đề không.

Cố gắng giữ được sự bình tĩnh trong ngôn ngữ khi nói trước mặt các con bạn. Không nên chửi thề nếu bạn không muốn con mình sẽ học nó. Việc này cần được luyện tập. Trong một ngày không mấy tốt đẹp thì điều đó gần như là không thể, nhưng đừng từ bỏ, hãy cố gắng.

Carol dạy cậu con trai 3 tuổi Steven rất nhiều về việc thể hiện sự tức giận và những cảm xúc mạnh mẽ mà không làm tổn thương tới ai. Cô thường đặt cậu bé ngồi trên một chiếc ghế và nói: “Tạm nghỉ tới khi con bình tĩnh trở lại.” Thật bất ngờ là kỹ thuật đã có tác dụng tốt hơn rất nhiều so với sức tưởng tượng của cô! Trong cuộc tranh luận giữa Carol và chồng cô, Steven đã đi tới giữa hai người và nói: “Không được chửi thề! Mẹ, mẹ nên dừng lại và ngồi xuống ghế một lúc ngay bây giờ!” Carol đã rất bối rối vì cậu con trai mình đã nói đúng.

Thể hiện lòng tự trọng của bản thân bằng cách giữ bình tĩnh nhưng chủ động trong suốt cuộc tranh luận.

Khi người vợ của mình nóng giận, Jay bình tĩnh nói: “Anh sẽ không nói thiếu tôn trọng với ai. Anh cũng không nghe ai nguyên rủa mình.”

Không đổ lỗi cho người còn lại và những người khác, thay vào đó, hãy tập trung vào giải quyết vấn đề. Hãy nói: “Em đã nghe anh nói, nhưng em không đồng ý. Chúng ta có thể giải quyết vấn đề này như thế nào?” Cách tiếp cận như vậy giúp trẻ hiểu giá trị của sự thương lượng, đồng thời, chúng cũng học được cách làm chủ vấn đề cần giải quyết. Theo đó các con sẽ không cảm thấy chúng là nguyên do của bất kì vấn đề gì xảy ra với chúng.

Không nói lời đe dọa mà bạn không bao giờ thực hiện, giống như “Nếu anh còn làm việc đó lần nữa, em sẽ không bao giờ nói chuyện với anh!” Hãy nhớ rằng “những đôi tai nhỏ” của chúng ta có thể hiểu chính xác từng từ, chứ không phải ý bạn muốn nói.

Khi bạn thật sự tức giận vợ hoặc chồng mình, hãy tạo ra cho bản thân khoảng thời gian cần thiết để bình tĩnh trở lại. Nhưng hãy nhớ nói với con rằng bạn sẽ quay trở lại ngay.

Nếu mọi thứ đã đi tới giới hạn chịu đựng của bạn, thử viết ra những mẫu giấy nhỏ và đưa cho người kia để tránh những cuộc công kích bằng lời nói bình thường. Cách này giúp bạn có thể “lắng nghe” nhau theo cách nhìn của người khác mà không bị chen ngang (và không để trẻ biết).

Hãy nhớ nói với con của bạn khi sự mâu thuẫn đã được giải quyết. Những tranh luận chưa đi đến hồi kết có thể khiến trẻ lo lắng.

Lên kế hoạch cùng nhau ra ngoài, nếu có thể, để giải quyết vấn đề riêng tư trong những trường hợp nhất định.

Hãy suy nghĩ thật kỹ trước khi phủ nhận vấn đề bạn đang gặp phải nếu trẻ hỏi. Trẻ con thường rất nhạy cảm trong những không khí căng thẳng như vậy, kể cả khi bố mẹ chúng nói “không có chuyện gì đâu con”. Một số ông bố bà mẹ có ý tốt khi muốn giấu con những mâu thuẫn vợ chồng vì sợ con buồn. Tuy nhiên, điều này có thể khiến cho lũ trẻ mất đi cơ hội quan sát các mối quan hệ và học được rằng mọi người đều có rất nhiều vấn đề cần phải giải quyết. Đối với nhiều đứa trẻ, sự an toàn cơ bản có thể tới từ việc nhận thức rằng (mặc dù không phải lúc nào chúng cũng đồng ý) mọi mâu thuẫn giữa bố mẹ đều có thể giải quyết được.

Hãy giải thích thật đơn giản. Trẻ có thể nghĩ chúng chính là lý do khiến bạn giận dữ như vậy nếu bạn không giải thích rõ ràng.

Janice nói với con mình, Alice: “Mẹ không biết con có nghe thấy mẹ và bố tranh luận sáng nay không? Bố mẹ đã có một chút bất đồng khi mà cả hai đều quá bận rộn. Nhưng mọi chuyện đã được giải quyết ổn thỏa.”



Paul, một ông bố đã quyết định chấm dứt cuộc sống hôn nhân, nhận thấy cần cho con từ từ biết được chuyện đó: “Bố và mẹ không còn sống cùng nhau, nhưng việc đó hoàn toàn không có lý do nào xuất phát từ con. Cả bố và mẹ đều yêu con rất nhiều và sẽ luôn luôn ở bên cạnh con. Từ nay, những cuộc tranh luận sẽ không còn thường xuyên xảy ra nữa.”

Hãy nói với con bạn rằng mọi cảm xúc đều được đón nhận (nhưng không có nghĩa là mọi hành vi đều được chấp nhận). Hãy kể với lũ trẻ một ngày tồi tệ mà bạn đã phải trải qua. Hãy để lũ trẻ thấy hai vợ chồng bạn sau đó đã hòa hợp như thế nào. Trẻ con có thể nhận ra rằng gia đình là nơi an toàn và mọi cảm xúc không tốt đều có thể được giải tỏa. Không cần thiết để vợ chồng bạn cùng làm một việc hoàn toàn theo cách giống nhau, cho dù việc thống nhất quan điểm là tốt. Đối với lũ trẻ, nếu chúng có thể học được cách chấp nhận nhiều phong cách khác nhau từ sớm thì sẽ tốt hơn.

Bonie và Mike đồng ý với nhau rằng sẽ cho cả hai con ngủ vào lúc tám giờ. Tuy nhiên, họ chấp nhận những thói quen khác nhau ở mỗi người. Bonie thích ngồi trên giường, vỗ về lũ trẻ và kể cho chúng nghe những câu chuyện. Mike thì lại khác, anh có thể kể chuyện rất hay nhưng lưng của anh thì thường nhức mỏi. Anh thường ngồi trên một chiếc ghế giữ thẳng lưng khi đọc sách cho lũ trẻ. Thật thú vị, lũ trẻ đều rất ngoan khi Mike đọc sách hay

khi Bonnie kể chuyện cho chúng nghe.

*Dừng cảm lên!*

♥ *Bạn không phải là những vị phụ huynh duy nhất đôi khi thể hiện ra những suy nghĩ nóng giận của mình trước mặt con trẻ.*

Hãy chuẩn bị cho lũ trẻ “đóng vai bố hoặc mẹ và tranh luận với người còn lại” để biết được cách mà chúng nghĩ.

Khi Joan nói với cậu con trai mới 2 tuổi, Mark: “Không ăn kẹo trước bữa ăn tối,” cậu bé trả lời với đôi mắt rưng rưng: “Nhưng bố cho con ăn mọi thứ con muốn.” Joan định nói rằng bố đã sai, nhưng cô lại ngưng lại khi chồng bước vào phòng với một nụ cười. “Tốt lắm Markie,” bố nói: “nhưng chúng ta đều biết đó không phải là sự thật. Bố biết con mong muốn được ăn kẹo cả ngày.”

Dành thời gian cho nhau. Cả bạn và bạn đời của mình đều xứng đáng có nhiều thời gian bên nhau hơn. Lũ trẻ cũng sẽ hiểu được rằng cuộc hôn nhân hạnh phúc là điều rất đáng trân trọng. Cùng thảo luận về tính cách của từng người. Vợ hoặc chồng bạn là người trầm tính, trong khi bạn lại lớn tiếng và nói rất nhiều trong lúc nóng giận? Những sự khác biệt trong tính cách có thể tạo ra những hiểu lầm và gây tổn thương cho trẻ.

Sally không thích cách mà chồng cô giục giã mỗi lần cô chuẩn

bị cho lũ trẻ đi chơi. Anh luôn miệng hối thúc mọi người nhanh chóng trước khi Sally chắc chắn rằng mọi thứ đã sẵn sàng. Một ngày, Sally chia sẻ với chồng về những suy nghĩ đó của mình. Anh trả lời rằng mỗi kì du lịch gia đình, lần nào ông nội cũng là người đầu tiên ra khỏi nhà và ngồi trong xe giục giã mọi người, trong khi bà nội thì đang giúp mọi người sắp xếp đồ đạc. Chồng Sally hứa sẽ giúp mọi người nhiều hơn trong tương lai.

Bạn không nên lặp lại những gì trong quá khứ. Bạn có thể học cách làm chủ bản thân khi đang ở trước mặt con cái và có thể thay đổi những điều bạn từng học được khi còn là đứa trẻ.

Khi còn là một đứa trẻ, mùa hè năm nào Mia cũng đi du lịch châu Âu với các chị và bố mẹ. Cô còn nhớ y nguyên cái cảm giác khó chịu khi trên suốt đường đi, bố mẹ cô cứ tranh luận về cách xem bản đồ. Khi lớn lên, sau một vài lần tranh luận khi lạc đường, cô biết rằng cảnh tượng hai vợ chồng tranh luận về đường đi trên xe thật là khủng khiếp với các con. Từ đó, trước khi gia đình cô thực hiện chuyến đi chơi nào, Mia đều cố gắng xem bản đồ trước và thảo luận với chồng về việc nên chọn con đường nào.

## **Kết luận**

Đôi khi một cuộc tranh luận không may xảy ra trước mặt con cái lại là cơ hội để các con thấy khi sự giận dữ và cảm giác tổn

thương được bày tỏ một cách cởi mở, mọi người trong gia đình có thể cùng giải quyết vấn đề và vun đắp tình cảm gia đình.

# Những ngày đầu ở trường mầm non

Câu hỏi: Tôi sợ rằng con tôi sẽ bám lấy mẹ không rời trong ngày đầu đến trường mầm non. Tôi có thể làm gì để con có thể quen dần?

Trả lời: Những ngày đầu đến lớp thường là khoảng thời gian mà cả các bậc phụ huynh và các con đều lo lắng. Các bé thường sẽ cảm thấy tức giận, không thoải mái, xấu hổ, hay thậm chí là sợ hãi. Còn bố mẹ cũng sẽ có cảm giác lo lắng, bối rối, áy náy, và không an tâm. Khi mọi thứ không được như những gì mà bạn hi vọng, hãy kiên nhẫn.

## Giải pháp sáng suốt

Tới thăm trường mầm non cùng con trước ngày khai giảng. Chỉ cho bé những món đồ chơi, sách, truyện tranh, màu vẽ... có thể khiến cho trẻ thích thú.

“Ồ, hãy nhìn kia, Josh”, Gail nói với con. “Đây sẽ là lớp học của con. Con có muốn đi thăm xung quanh không? Hãy cùng mẹ tìm xem phòng rửa tay và chỗ uống nước ở đâu nhé và cả những cái cầu trượt ở sân chơi nữa!”



Khuyến khích trẻ giao tiếp với giáo viên trước khi bắt đầu đi học.

Gail đã gửi cho cô giáo một mảnh giấy nhỏ có những dòng chữ cô và Rachel đã cùng nhau viết. Khi cô giáo trả lời, Rachel đã tự hào dán tờ giấy đó trên tủ lạnh.

Tại một trường học, ba bà mẹ chia 21 trẻ ở độ tuổi bắt đầu đi học thành ba nhóm. Sau đó từng mẹ tổ chức một bữa tiệc nhỏ tại nhà và mời các thầy cô giáo tham dự.

Vài ngày trước kì khai giảng, Sean và Caroline gọi điện cho cô giáo của Sean để chào hỏi.

Động viên con kết bạn với ít nhất một bạn mới trước khi bắt đầu đi học. Hỏi nhà trường xem có đứa trẻ nào cùng lớp ở gần nhà hay không.

Hãy cho con làm quen với một vài địa điểm khác nhau như văn phòng, siêu thị, phòng tập thể hình,... nơi bạn có thể ở đó khi con ở trường. Con bạn sẽ cảm thấy an toàn hơn khi biết bạn đang làm gì khi bé đi học.

Quan tâm tới những cảm xúc trong ngày đầu đến trường của con nhưng đừng thỏa hiệp. Bạn cần kiên quyết rời đi, sau khi hãy đưa ra điều gì đó thật đặc biệt để bé chờ đợi khi ngày đầu ở trường kết thúc.

Gail nói: “Rachel, mẹ biết con buồn vì mẹ phải nói tạm biệt. Mẹ cũng sẽ rất nhớ con. Mẹ ôm con trước khi đi nhé. Ngay sau khi tan lớp, chúng ta sẽ cùng nhau đi ăn trưa ở ngoài, được không con?”

Hãy tự tin, mạnh mẽ trước mặt trẻ. Đừng để con thấy những cảm xúc lo lắng của bạn. Nếu có thể, hãy để đứa con nhỏ của bạn ở nhà với người trông trẻ, đứa con lớn sẽ cảm nhận được sự quan tâm tuyệt đối mà bạn dành cho nó vào ngày đặc biệt này. Với nhiều trẻ, hình ảnh mẹ và em cùng nhau ra về sẽ càng khiến mọi việc trở nên khó khăn hơn.

Hãy cho trẻ mang một đồ vật nho nhỏ để nhớ về gia đình, như một bức ảnh nhỏ, vật “may mắn”, hay một tờ giấy có những lời nhắn của bạn trong túi áo cậu bé.

Tạo ra thói quen mỗi sáng khuyến khích trẻ tự mặc đồ và chuẩn bị cho bản thân.

Bạn nên cùng ăn sáng với con. Khoảng thời gian đó có thể là một cơ hội tuyệt vời để trò chuyện cùng con.

Tận dụng “những khoảng thời gian tĩnh” như trước giờ đi ngủ hoặc khi tắm cho trẻ để nói chuyện về những hoạt động ở trường mà trẻ thích hoặc đã tham gia.

Ngay khi con trai bước ra khỏi cổng trường, Felicia tò mò hỏi

con, hy vọng rằng con trai đã có một ngày tuyệt vời ở trường. “Hãy kể cho mẹ nghe con đã làm gì ở trường hôm nay nào”, cô nói. Cậu bé thì luôn trả lời giống nhau rằng: “Không có gì đâu mẹ ạ!” Felicia bắt đầu nhận ra rằng cậu bé không thích bị hỏi như vậy, vì thế cô đã không hỏi nữa nhưng đến giờ chơi, cậu bé đã chủ động nói với mẹ mà không cần mẹ phải gợi hỏi.

Con trai thứ hai của Caroline, đã bắt chước anh trai mình, trả lời mọi câu hỏi của mẹ bằng câu nói: “Mẹ không cần biết đâu ạ,” và thể hiện sự khó chịu ra mặt. Tuy nhiên, khi đi ngủ, cậu bé lại thích kể cho mẹ nghe mọi chuyện ở trường ngày hôm đó.

Chia sẻ cuốn lịch của bạn với con, hoặc giúp trẻ có riêng một cuốn lịch, để con biết rằng ngày hôm đó cần làm gì. Lên kế hoạch cho những hoạt động hằng ngày giúp con cảm thấy an toàn và chủ động hơn.

Thảo luận về việc đưa đón với trẻ. Hãy cho trẻ biết trẻ được đón khi nào (sau giờ ra chơi, sau khi ăn,...) và ai sẽ đón trẻ (bạn, người giúp việc,...). Sự thống nhất và đều đặn thường giúp trẻ cảm thấy thoải mái.

Hãy nói với người giúp việc về những quy định của trường học và những việc cần làm khi đưa đón trẻ.

Đề nghị cô giáo thông báo với bạn về quá trình tiến bộ của trẻ

vào mỗi cuối tuần để biết con ra sao khi không có bạn ở bên cạnh.

Chia sẻ với con về ngày đầu tới lớp của bạn khi xưa. Điều này sẽ cho trẻ thấy bạn thực sự hiểu cảm giác của chúng, sau đó hãy động viên trẻ rằng mọi thứ sẽ ổn thôi.

Gail kể cho các con nghe cô đã cảm thấy sợ hãi như thế nào khi bị bỏ lại ở trường vào những ngày đầu tới lớp. Cô nói: “Mỗi ngày, khi đưa mẹ tới trường, bà đều nói sẽ quay lại đón mẹ sớm thôi và bà luôn giữ đúng lời hứa đó. Nhưng cũng giống như con, mẹ đã lo lắng vì vấn đề này tới tận vài tuần.”

Lắng nghe và quan sát những gì con bạn thể hiện trong trò chơi đóng vai. Đóng vai đi tới trường, nói tạm biệt và trở về nhà. Thi thoảng đổi vai để cho trẻ được đóng vai thầy cô giáo và bố mẹ. Những con búp bê, gấu bông và bảng vẽ có thể giúp trẻ thể hiện được cảm xúc và những lo lắng của bản thân.

## **Kết luận**

Mỗi đứa trẻ phát triển bản thân theo một cách riêng của mình, khiến các bậc phụ huynh gặp phải không ít lo lắng. Một số thì lúng túng vì con mình chậm thích nghi với trường học, có người thấy con quen với trường học quá nhanh lại sợ rằng đó là vì bản thân chưa thật gần gũi với con. Bạn hãy bình tĩnh và kiên nhẫn

cùng con trải qua giai đoạn khó khăn này.

*Dũng cảm lên!*

♥ *Bạn không phải là vị phụ huynh duy nhất có nhiều cảm xúc hơn con khi con lần đầu tới trường.*



# Bạn bè

Câu hỏi: Đứa con lớn nhà tôi có rất nhiều bạn ngay từ lúc còn bé, nhưng đứa nhỏ 4 tuổi thì không được như vậy. Cậu bé không muốn chơi “quá thân” với bất kì ai ngoài người trong nhà. Tôi thực sự muốn con cởi mở và hoà đồng hơn. Tôi phải làm thế nào để giúp con cảm thấy thoải mái hơn với những người xung quanh?

Trả lời: Hầu hết các bậc cha mẹ đều muốn con cái mình hoà nhập với xã hội và trở thành tâm điểm của sự chú ý nhưng bạn hãy nhớ rằng tất cả trẻ em đều trải qua những giai đoạn phát triển khác nhau. Với một số trẻ, tính nhút nhát chỉ là tạm thời; một số khác đã có bản tính e dè, sợ chỗ đông người. Không có đứa trẻ nào giống nhau, ngay cả khi chúng được sinh ra trong cùng một gia đình. Điều tốt nhất các bậc cha mẹ có thể làm để giúp con cái là: đầu tiên, giúp con hiểu và thấy thoải mái với bản thân; sau đó, tạo ra cho con nhiều cơ hội hơn để có thể kết bạn. Hãy dành thời gian cho con xây dựng tình bạn và nhớ những thói quen khi giao tiếp của con (chẳng hạn, một số trẻ sẽ thoải mái hơn khi mời bạn về nhà). Khi trẻ chọn bạn, bạn hãy tôn trọng lựa chọn của trẻ.

**Giải pháp sáng suốt**

Thường xuyên sắp xếp các buổi đi chơi cùng con để tạo ra thật nhiều cơ hội cho trẻ giao tiếp, đặc biệt với trẻ nhút nhát.

Hãy cho con biết về kế hoạch của bạn. Điều này giúp con thấy an toàn và hợp tác với bạn tốt hơn.

Gail và cậu con trai 3 tuổi nhút nhát của mình cùng nhau xem lại đoạn phim về lớp học “Mẹ và Con” mà họ mới tham gia gần đây. “Đầu tiên các con sẽ chơi, sau đó chúng ta sẽ ăn nhẹ. Tiếp theo chúng ta sẽ ngồi thành vòng tròn và hát, có cả bài hát mà con thích đấy!” Josh dường như háo hức đến lớp hơn khi nghe mẹ nói vậy.

Dạy trẻ cách nói lịch sự khi con muốn chơi cùng bạn khác. “Tớ giúp bạn nhé?” hoặc “Tớ thích trò này lắm, cho tớ chơi cùng được không?”

Gợi cho trẻ nhớ những kỷ niệm vui đã trải qua cùng bạn bè.

Robin quàng tay lên vai con trai, James, và nói: “Con đoán xem? Bố của Amy vừa gọi điện và nói rằng Amy muốn con qua đó chơi cho đến giờ ăn tối. Con còn nhớ tuần trước con tới đó chơi xếp hình vui thế nào mà, phải không?”

## **Dạy trẻ biết chia sẻ**

- Luôn khen ngợi bất kì sự chia sẻ nào, dù nhỏ nhất, của trẻ với

bạn bè. Hãy sắp xếp để lũ trẻ được cùng nhau ra ngoài chơi (sân chơi hay công viên chẳng hạn), ít nhất là vào ngày đầu tiên chúng gặp nhau. Thường thì khi mới quen nhau, sẽ rất khó để trẻ chia sẻ ngôi nhà, phòng chơi và đồ chơi của mình với một người bạn mới.

- Trước khi đi chơi, hãy để cho con bạn chọn ra một số món đồ chơi mà bé muốn chia sẻ cùng các bạn và giúp con để lại những món đồ chơi con quý nhất, như vậy con sẽ không phải chia sẻ mọi thứ. Hãy gợi ý để các phụ huynh khác cũng làm như bạn.

- Cần chú ý quan sát để tránh việc trẻ tranh cãi với nhau khi cùng chơi.

- Sự nghe lời của trẻ tùy thuộc vào cách mà bạn nói. Hãy bảo con “cho bạn xem” hay “dạy bạn chơi” đồ chơi của con, thay vì nói với con hãy “chia sẻ” hay “cho” bạn đồ chơi.

- Khuyến khích trẻ 4-5 tuổi thay nhau chia sẻ đồ chơi. Có thể lựa chọn cách tung đồng xu hoặc chơi oẳn tù tì để quyết định.

- Giới hạn thời gian. Hãy nói với lũ trẻ: “Đầu tiên Kate sẽ được chơi trước, sau đó, khi đồng hồ rung, sẽ đến lượt Beth.”

- Giúp con lựa chọn các món đồ và các trò chơi có thể khuyến khích sự hợp tác của trẻ như trò xếp các mảnh ghép chẳng hạn. Những món đồ mà chỉ từng trẻ chơi được có thể gây ra mâu

thuần.

- Khuyến khích các hoạt động trẻ có thể chơi theo lượt, như trượt cầu trượt, chạy qua vòi phun nước tưới.

Hãy chú ý cách dùng từ của bạn và đừng nói con bạn là đứa hay xấu hổ. Những từ ngữ như vậy có thể khiến con trẻ tự nhận đó là khuyết điểm của mình và muốn né tránh những đứa trẻ khác.

Jane đã trả lời rất khôn khéo khi có người hỏi con gái cô, Erica, xấu hổ à. Jane nói: “Con bé giống tôi ngày xưa. Erica cần thêm chút thời gian để gần gũi mọi người.”

Rất khó để một đứa trẻ 3 tuổi hiểu được cảm xúc hay suy nghĩ của bạn bè. Cách suy nghĩ và lập luận của người lớn khác nhiều so với suy nghĩ còn non nớt và đơn giản của trẻ. Trẻ em thường ít bị ảnh hưởng bởi những lý do tưởng chừng hợp lý của người lớn.

Mẹ cố gắng giải thích cho cậu con trai 3 tuổi rưỡi: “Tommy muốn chơi xe của con. Con nghĩ bạn sẽ cảm thấy như thế nào nếu con không bao giờ đưa đồ chơi cho bạn chơi cùng?” Con trai cô đứng dậy nhìn bạn, nhưng không hiểu những gì mẹ nói, rồi trả lời: “Đây là xe của con!” Và mẹ cậu bé đã cảm thấy tốt hơn khi tập trung vào giải quyết vấn đề, cô nói: “Trong nhà, chúng ta chia sẻ đồ chơi cho nhau. Tới lượt Tommy chơi rồi. Khi đồng hồ báo,

con sẽ lại được chơi.”

## **Trẻ ở các độ tuổi khác nhau có xu hướng hòa nhập như thế nào?**

- Trẻ 2 tuổi có thể dành tới một nửa thời gian của mình để quan sát những trẻ khác chơi. Chúng thường chơi độc lập chứ không chơi cùng nhau. Khi trẻ 2 tuổi và 3 tuổi chơi cùng nhau, mâu thuẫn rất dễ xảy ra. Mặc dù điều đó có thể xảy ra thường xuyên, nhưng những cuộc “xung đột” thường ngắn, giống như sự tập trung của trẻ. Nói chung, ở tuổi này, trẻ vẫn còn rất ích kỷ và không dễ dàng chia sẻ với người khác. Chúng không quan tâm nhiều đến nhu cầu hay cảm xúc của những người xung quanh, không có khả năng hiểu quan điểm của người khác, thậm chí cả khi bạn giải thích cho chúng.

- Trẻ từ 2 đến 3 tuổi thường thấy khó khăn trong việc học cách chia sẻ. Chúng không hiểu được rằng cho bạn mượn một món đồ chơi, thì chúng vẫn sở hữu nó và sẽ được trả lại. Biết được điều này, cha mẹ có thể khoan dung hơn và nhận ra rằng con trẻ không hề ích kỷ, đó chỉ là tâm lý lứa tuổi mà thôi.

- Trẻ từ 3 đến 4 tuổi thường tìm mối liên hệ giữa mình và bạn bằng cách hỏi những đứa trẻ khác về sở thích của chúng và nói về sở thích của bản thân (“Cậu thích Pizza chứ? Tớ cũng thích!”) Khái niệm về việc cho-và-nhận của trẻ chưa được rõ ràng, nhưng



trẻ thường đưa ra những điều kiện để kết bạn (“Tớ sẽ là bạn của cậu nếu cậu mời tớ!”).

- Trẻ 4 tuổi thường hòa đồng tốt hơn bởi vì trẻ đã biết chia sẻ và có sự tập trung dài hơn. Tuy nhiên, đôi khi trẻ sẽ không chịu nhường nhịn, thậm chí chúng có thể không đồng ý cho bạn nhỏ khác tiếp tục tham gia trò chơi.

- Trẻ 5 tuổi bắt đầu có sự so sánh bản thân với các bạn (“Tớ đang xây một lâu đài khác với chiến hào xung quanh.”) Ở độ tuổi này, trẻ em bắt đầu có tinh thần hợp tác với người xung quanh và hiểu được rằng sự khác nhau có thể giúp ích cho chúng (quy luật bổ sung) (“Bạn xây lâu đài cát nhé còn tớ sẽ đào hào.”)

- Chú ý rằng có rất nhiều sự khác biệt trong kỹ năng xã hội giữa những đứa trẻ, dù ở độ tuổi nào chăng nữa.

Giờ chơi có thể vui vẻ hơn nhiều khi trẻ ở các độ tuổi khác nhau (2-5 tuổi) cùng chơi. Những đứa trẻ nhỏ hơn thường sẽ ngưỡng mộ và học hỏi từ những đứa trẻ lớn hơn.

Cậu con trai đã lớn của Gail thường rất thích chơi với bạn bè của em trai mình. Rõ ràng điều này khiến cậu bé cảm thấy hữu ích và thú vị. Cô nghe được những câu mà cậu bé đã nói như: “Mảnh ghép đó xếp trên góc này. Anh đã có một ý tưởng tuyệt vời. Chúng ta hãy đặt tất cả các miếng ghép lại và xây dựng một

sân bay.” Sau đó cậu bé sẽ tiếp tục, bằng giọng hào hứng: “Có ai muốn nuôi con chồn của anh không? Xem kìa, nó rất nhanh nhẹn. Nó mà chạy mất thì sẽ khó tìm lắm đấy!”

Khuyến khích con mời bạn tới nhà chơi. Hãy để ý tới tính cách và độ tuổi của các bé để có thể chuẩn bị địa điểm và trò chơi phù hợp. Nếu như có nhiều hơn hai trẻ, bạn nên tổ chức các hoạt động đa dạng hơn: ví dụ, hoạt động ngoài trời, vẽ móng tay dưới sự giám sát của bạn,...

Để ý tới người bạn thân nhất của con. Đó sẽ là người bạn có thể chơi cùng với bé trong một khoảng thời gian khá dài! Hãy để cho chúng ở cùng nhau khi bạn cần nghỉ ngơi.

Bạn cần hiểu rằng tình bạn và những cảm xúc của trẻ về người khác có thể thay đổi, nhanh chóng và rất thường xuyên! Điều này là hoàn toàn bình thường.

### **Một số mẹo để tổ chức cho trẻ một ngày vui chơi thoải mái**

- Trao đổi trước các thông tin quan trọng với những ông bố bà mẹ khác. Tìm hiểu về những gì trẻ không thích, thức ăn nào có thể gây dị ứng, hay con vật nào khiến chúng sợ và số điện thoại liên lạc với bố mẹ khi cần thiết.

- Buổi đi chơi không nên kéo dài. 1 tiếng rưỡi thường là khoảng thời gian tốt nhất dành cho 2 đứa trẻ từ 2-3 tuổi. Hãy

dành cho trẻ thời gian để chúng có thể làm quen với bạn bè. Để lại cho trẻ búp bê hoặc quả bóng rổ để giúp các bé giao lưu và “làm nóng không khí.”

- Hãy ở cùng lũ trẻ (có thể cần cả hai bên phụ huynh) tới khi chúng có thể vui chơi thoải mái cùng nhau.
- Lặng lẽ rời khỏi phòng khi mọi thứ trở nên tốt đẹp, nhưng vẫn lắng nghe câu chuyện của trẻ.
- Chuẩn bị một số hoạt động cho “thời gian nghỉ” nếu trẻ có vẻ mệt mỏi. Cho chúng ăn bữa nhẹ để chúng nghỉ ngơi và phục hồi năng lượng. Một đoạn phim ngắn hay một chương trình truyền hình cũng có thể giúp ích cho bạn rất nhiều.
- Chú ý rằng mâu thuẫn là điều không thể tránh khỏi, vì vậy hãy để lũ trẻ có cơ hội được chơi đùa và thể hiện những khác biệt ấy.
- Nếu chúng tiếp tục cãi nhau hoặc ẩu đả, hãy thử mở những bản nhạc nhẹ nhàng, du dương hay kể một câu chuyện để lũ trẻ có thể giữ được bình tĩnh.
- Khi mọi thứ không diễn ra tốt đẹp, cố gắng thay đổi môi trường như dẫn lũ trẻ ra chơi ngoài trời một khoảng thời gian ngắn và quan sát xem chúng có gần gũi nhau hơn không. Đôi khi một sự thay đổi nhỏ về nhiệt độ, lượng ánh sáng trong phòng

thôi cũng có thể làm thay đổi không khí chơi và hành động của trẻ.

- Nhắc trẻ trước về thời gian thu dọn đồ chơi và dọn vệ sinh phòng, để cuộc vui của trẻ không bị gián đoạn và hình thành cho trẻ ý thức ngăn nắp, gọn gàng.

- Rèn luyện cho con cách nói cảm ơn và tạm biệt.

Hãy để con tự lựa chọn bạn để chơi cùng trong phòng, nhưng hãy giải thích rằng việc không chọn ai có thể khiến các bạn buồn.

Một số trẻ có một “người bạn trong tưởng tượng” ở thời điểm này hay thời điểm khác. Điều này hoàn toàn bình thường, thậm chí đó còn là một cách sáng tạo để trẻ có thể bộc lộ những cảm xúc mà cậu bé không kiểm soát được, như cô đơn, sợ hãi hay ghen tỵ với em.

Mỗi khi kết thúc một năm học, Gail đưa cho mỗi đứa trẻ trong lớp mẫu giáo cô dạy một hòn đá được vẽ với các họa tiết sinh động. Cô nói với học sinh đây là những viên đá kỳ diệu với sức mạnh đặc biệt: “Khi các em buồn chán, hãy giữ nó trong tay và dùng ngón tay cái chà xát nhẹ nhàng. Nó sẽ nghĩ giúp em cần phải làm gì.” Mẹo này thực sự hiệu quả vì không có đứa trẻ nào đứng quá lâu ở một chỗ. Vì vậy, hãy tin vào phép thuật!

Trân trọng tình cảm giữa con bạn và những người lớn khác.

Trẻ em có thể thấy rất thoải mái khi tâm sự với các dì, các chú và ông bà hơn là với bố mẹ vì họ thường lắng nghe mà ít khi phán xét, phản ứng thái quá hay trách phạt chúng.

## **Kết luận**

Hãy tôn trọng tính cách của con bạn. Dần dần giúp con có những trải nghiệm xã hội thực tế phù hợp với từng giai đoạn phát triển để hoàn thiện cá tính của trẻ.

*Dũng cảm lên!*

♥ *Bạn không phải là vị phụ huynh duy nhất cần thu xếp thời gian để có thể thường xuyên tổ chức những buổi đi chơi cùng con, tại ngôi nhà của một người bạn khác!*



# “Những việc đơn giản”

Câu hỏi: Các con tôi chưa nhận thức đúng về “những việc đơn giản” diễn ra xung quanh chúng mỗi ngày. Chúng không cảm thấy biết ơn đối với những gì chúng tôi đã làm. Tôi phải làm như thế nào để có thể dạy trẻ biết coi trọng những gì chúng có và không liên tục đòi hỏi thêm nữa?

Trả lời: Trẻ em bây giờ có cuộc sống quá đủ đầy và chúng chịu ảnh hưởng bởi những quảng cáo trong các chiến dịch tiếp thị khổng lồ. Cha mẹ cần nêu gương cho trẻ về đức tính tiết kiệm. Từ đó trẻ sẽ nhận ra và trân trọng việc làm của bạn.

## **Giải pháp sáng suốt**

Khi con bạn nói những câu thiếu lễ phép, hãy nói cho trẻ biết bạn muốn chúng nói những câu như thế nào.

Ngay sau khi đưa con gái 5 tuổi của Eliza, Millie, bóc món quà của mình, cô bé lớn tiếng hỏi bà: “Bà có món quà nào khác cho con không?” Eliza nhanh chóng nhắc nhở Millie nói: “Cảm ơn bà” vì món quà. Đêm đó, khi đi ngủ, Eliza đã nói chuyện với Millie để cô bé hiểu rằng việc bà tặng quà cho mọi người còn có ý nghĩa đặc biệt hơn nhiều so với món quà.

Không nên mua ngay cho trẻ những gì trẻ muốn. Hãy dành

thời gian để đánh giá xem trẻ thực sự thích điều gì sau một tuần, một ngày, thậm chí một giờ.

Caroline nhớ rằng mẹ cô đã tìm kiếm vất vả thế nào để mua cho cháu ngoại Nolan một chiếc xe đồ chơi mà cậu bé đã thấy ở nhà một người bạn. Cậu bé nói với bà ngoại là cậu phải có nó. Tuy nhiên, cậu bé đã không quan tâm đến nó nữa ngay sau khi có được món đồ chơi này.

Caroline cũng nhớ tới ý tưởng tuyệt vời của mẹ cô khi đi mua sắm cùng các con trai. Khi bọn trẻ có quá nhiều yêu cầu, cô quyết định ghi tất cả vào “danh sách quà tặng mong muốn cho ngày sinh nhật”. Khi Caroline đi mua sắm với các con, chúng vẫn muốn có tất cả các đồ chơi nhìn thấy nhưng chúng đều nói: “Con muốn có cái này trong lần sinh nhật tới.” Cô nói: “Chúng ta sẽ ghi nó vào danh sách quà tặng mong muốn nhé” và mỉm cười với chính mình, nhận ra chúng có thể không nhớ món đồ chơi đó vào lần sinh nhật tới.

*Dừng cảm lên!*

♥ *Bạn không phải là vị phụ huynh duy nhất tức giận và lúng túng khi nghe con bạn hét toáng lên rằng chúng ghét cậu bạn mới quen!*

Cho con biết rằng bạn phải làm việc vất vả như thế nào để có

thể kiếm được tiền và vì thế cần phải chi tiêu cho hợp lý. Hãy nói với con rằng số tiền bạn có không phải là vô hạn và ngay cả người lớn cũng không thể có mọi thứ mà mình muốn.

Lập một danh sách những thứ “cần” và “muốn” mua cho mỗi thành viên trong gia đình và cho trẻ xem. Chỉ cho con bạn thấy rằng trong gia đình: “những thứ cần thiết” – như thức ăn, áo ấm – sẽ được ưu tiên hàng đầu, nhưng “những thứ mong muốn” – như ô tô mới, các chuyến du lịch, đồ chơi – có thể để sau.

Hãy để trẻ biết bạn đã nghĩ gì khi quyết định tiêu một khoản tiền lớn. Cho phép con có một khoản chi tiêu nhỏ và hướng dẫn con cách chi tiêu số tiền đó.

Khi đồ chơi bị hỏng, hãy cùng con thảo luận và đưa ra các phương án giải quyết: bố mẹ sẽ mua cho con đồ chơi mới? Những món đồ chơi bị hỏng là vì cách sử dụng không đúng? Liệu các con có muốn tiết kiệm tiền và dùng chính số tiền đó để mua đồ chơi mới không?

Khuyến khích con sáng tạo, tìm tòi những cách chơi mới thay vì mua tất cả đồ chơi trong cửa hàng. Nếu bạn thích đồ thủ công, bạn có thể dạy trẻ cách tự làm một tấm thiệp mừng; nếu bạn yêu cây cối, hãy cho trẻ xem những món quà “lớn lên hàng ngày” trong khu vườn; và nếu bạn khéo đan móc, hãy cho trẻ xem bạn đan những đôi găng tay như thế nào.

Nhắc nhở con bạn rằng liên tục mua thêm đồ chơi sẽ không làm cho con hạnh phúc thật sự.

Rory thích kể cho các con nghe truyện về vua Midas, trong đó mọi thứ và tất cả mọi người mà nhà vua chạm vào đều hóa thành vàng, khiến cho nhà vua luôn đói và cảm thấy rất cô đơn.

Cẩn thận với những ảnh hưởng tiêu cực của quảng cáo đến con bạn.

Caroline hiểu rõ quảng cáo ảnh hưởng như thế nào đến trẻ em, đặc biệt là khi chúng mở món quà sinh nhật. Trong một lần sinh nhật, con trai cô đã say mê ngắm nghía những hình ảnh trên vỏ hộp đến mức làm rơi món quà cậu bé vừa nhận được. Cậu bé còn nói: “Con muốn có cái này, một cái màu xanh lá cây và một cái màu nâu mà Billy có. Chúng ta có thể đi mua chúng bây giờ được không?” Vì vậy, cô thường phải bỏ đi phần vỏ hộp có in toàn bộ các nhân vật trong bộ đồ chơi trước khi trao quà cho con.

Đặc biệt vào các kì nghỉ lễ, đừng tham lam mua sắm quá nhiều thứ, hãy nghĩ cách để bạn và gia đình chỉ cần chuẩn bị và trang hoàng đơn giản mà vẫn có thời gian vui vẻ bên nhau.

Một số người dành cả tháng trời để trang trí cho ngày lễ. Caroline thì thích làm mọi thứ đơn giản hơn. Lễ kỷ niệm của cô

đơn giản là lắng nghe những câu chuyện mà con chia sẻ. Các cô giáo cũng chỉ bàn luận về kì nghỉ trước một vài ngày. Như vậy lũ trẻ sẽ không quá thất vọng sau đó.

Nói chuyện với con ý nghĩa thực sự của lời cảm ơn. Hãy cùng con liệt kê một danh sách những gì con cần cảm ơn gia đình và coi đó là một nội dung quan trọng trong sinh nhật hàng năm của con.

Tổ chức sinh nhật cho trẻ đơn giản và ấm cúng. Sinh nhật bên gia đình và một vài người bạn của con, chia sẻ những kỷ niệm và những bức ảnh đáng nhớ của con sẽ có thể mang lại nhiều niềm vui hơn một sinh nhật hoành tráng. Với những trẻ tinh nghịch, hay bướng bỉnh có lẽ sẽ cần tới sự chuẩn bị kỹ càng hơn.

Đi dã ngoại để tổ chức sinh nhật thay vì mua một món đồ chơi đang “hot” sẽ cho trẻ nhiều kỷ niệm đáng nhớ hơn.

Rosemary nói với con trai, Seth, rằng cả nhà sẽ có một chuyến đi dã ngoại để mừng sinh nhật con. Chuyến đi đã cho Seth nhiều kỷ niệm. Tới tận bây giờ cậu vẫn còn giữ bức ảnh chụp cậu lần đầu tiên cưỡi ngựa vào một buổi tối cuối tháng mười một. Cả gia đình đang quây quần bên nhau và uống sôcôla nóng, cùng ngắm nhìn những ánh đèn lấp lánh. Với sáng kiến này của bố mẹ, sinh nhật của Seth vẫn rất vui vẻ và ý nghĩa mà không cần đến món quà nào.



Tính xem mời bao nhiêu khách sẽ thích hợp với sinh nhật của con. (Quy định của Gail là số tuổi của con và cộng thêm một.) Điều này giúp kiểm soát chi phí của bữa tiệc và sẽ giúp cho bạn và con không phải suy nghĩ quá nhiều tới việc đó. Có thể, nếu bạn mời nhiều khách, con bạn cũng sẽ được mời đến rất nhiều bữa tiệc long trọng mà cô phải hy vọng rằng các bữa tiệc đó sẽ diễn ra vào cuối tuần!

Nếu bạn cảm thấy không thoải mái với sự rộng rãi quá mức của ông bà dành cho cháu, bạn nên nói khéo léo để họ không phật ý.

Hãy để con bạn biết rằng phép lịch sự là phải bày tỏ sự trân trọng món quà được tặng, ngay cả khi chúng không như những gì trẻ muốn.

Hãy để con bạn cảm ơn mọi người vì sự nhiệt tình và những món quà tặng. Nếu bạn chọn cách gửi thiệp cảm ơn, con bạn có thể ghi lại lời cảm ơn, vẽ một bức tranh đơn giản, hay dán một chiếc tem ngoài vỏ tấm thiệp.

Quan tâm tới đứa nhỏ tuổi hơn nhưng cũng cần dạy trẻ không ghen tỵ và nên cảm thấy vui cho người khác khi đó là “ngày của họ.”

Hãy nhắc nhở con bạn rằng, trong gia đình, những món quà

vật chất không bao giờ quan trọng bằng tình cảm của mọi người.

Trong bữa tiệc sinh nhật của các cháu, ông Phil thường nói: “Các cháu hãy nhớ, không phải chỉ có những món quà chúng ta nhận được mới đáng trân trọng. Gia đình và bạn bè, những người giúp đỡ chúng ta tổ chức sinh nhật mới thực sự là người đã mang lại cho chúng ta hạnh phúc.”

Để con bạn cảm nhận được sự hài lòng thực sự khi nhận được phần quà từ chính những nỗ lực, sự tiết kiệm của bản thân. (Bạn có nhớ cảm giác đó tuyệt vời thế nào không?)

Hãy giúp con bạn hiểu các gia đình khác nhau sẽ có hoàn cảnh khác nhau và những ưu tiên khác nhau. Điều đó giúp con thấy rằng việc so sánh những thứ của mình với “những thứ của người khác” là không hợp lý.

Một buổi chiều, A-rôn chạy từ nhà hàng xóm về và than vãn với mẹ: “Jimmy đặt mua những trang phục tốt nhất cho lễ Halloween. Con cũng muốn một bộ như bạn ấy.” Gail bình tĩnh nói: “Những đồ đó đều có giá tới 32 đô-la. Mẹ không có khả năng mua nó bây giờ, nhưng con có một số tiền tiết kiệm được, phải không? Chỗ đó không đủ, nhưng nếu con quyết định sử dụng số tiền đó, mẹ sẽ cho con một số công việc để con có thể kiếm được đủ phần còn lại để mua trang phục bằng chính khả năng của bản thân. Nhưng hãy nhớ, nếu con sử dụng tiền mua trang phục, con

sẽ phải bắt đầu tiết kiệm lại từ đầu một lần nữa để có thể mua tàu vũ trụ.” Khi Aaron đang xem xét vấn đề này, cô nói thêm: “Chúng ta có thể có một trang phục giống như thế do chính chúng ta làm và sẽ không mất bất kỳ chi phí nào. Con hãy suy nghĩ về điều đó.. và quyết định.

Chi tiêu hiệu quả, ngay cả khi bạn đủ khả năng để mua những gì bạn muốn.

Mặc dù Larisa có đủ tiền để mua cả bộ trang phục trượt tuyết, nhưng cô không làm vậy vì cô muốn dạy con cách tiêu tiền hợp lý. Cô nói với con: “Mẹ có đủ tiền để mua áo trượt tuyết mới bây giờ, nhưng mẹ cần phải tiết kiệm 75 đô-la để mua được đôi giày trượt tuyết. Vì thế mẹ sẽ đặt bức ảnh đôi giày mẹ muốn mua ở tủ lạnh, bên cạnh biểu đồ tiết kiệm.”

Tín ngưỡng và truyền thống gia đình có thể sẽ giúp bạn dạy trẻ bày tỏ cảm xúc.

Mỗi buổi tối khi Caroline và các cậu con trai của mình đều cùng nhau đọc Kinh thánh, họ thay nhau cảm ơn Chúa vì những điều tốt đẹp Chúa đã ban tặng.

Dạy con biết tôn trọng và quan tâm tới những gì xung quanh. Cho con tham gia những hoạt động tình nguyện như dọn sạch công viên địa phương vào Ngày Trái Đất chẳng hạn.

## Kết luận

Thông qua các hành động và những nhắc nhở của bạn, trẻ có thể học được cách trân trọng những gì thực sự quan trọng trong cuộc sống.

*Dũng cảm lên!*

♥ *Bạn không phải là vị phụ huynh duy nhất thừa nhận rằng sáu là số lượng trẻ mà bạn có thể quản lý trong ngày sinh nhật của con. Mặc dù phải mất rất nhiều can đảm để có thể không theo “luật bất thành văn” là mời toàn bộ các bạn trong lớp, bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy con mình phản ứng tích cực với việc đó và có được niềm vui như thế nào.*

# Ông bà

Câu hỏi: Các con tôi luôn ngưỡng mộ và yêu quý ông bà. Tôi cũng luôn trân trọng tình cảm trong đại gia đình mình. Nhưng tôi cảm thấy tôi là một người mẹ tốt và tôi không cần quá nhiều lời khuyên về cách nuôi dạy con cái. Tôi nên làm thế nào để vẫn giữ được quan điểm của chính mình trước những sự quan tâm từ phía họ hàng và người thân mà không làm tổn thương cảm xúc của họ?

Trả lời: Hãy lắng nghe những ý kiến thật sự chân thành nhưng cần nhớ rằng lịch sự không có nghĩa là bạn phải nghe theo mọi lời khuyên của họ. Bạn có thể làm những gì mà bạn cho là tốt nhất cho gia đình.

## **Giải pháp sáng suốt**

Lắng nghe lời khuyên của ông bà mà không tranh cãi. Hãy thừa nhận những cảm xúc và suy nghĩ của mọi người (dù bạn có đồng ý với chúng hay không). Hãy thử nói: “Con biết việc đó thực sự quan trọng với mẹ nhưng con cần suy nghĩ thêm trước khi quyết định.”

## **Tặng quà**

Nếu ông bà quá hào phóng và nuông chiều cháu, còn bạn lo sợ



rằng trẻ sẽ sinh hư, hãy thử một số những gợi ý sau đây:

- Để ông bà xem và chọn quà trong danh sách của bạn.
- Cùng ông bà đi siêu thị để chọn quà cho trẻ.
- Hạn chế số lượng món quà mà các con bạn có thể mở cùng một lúc để chúng hiểu được giá trị của từng món quà.
- Giúp ông bà nhận ra rằng dành thời gian cho cả gia đình mới là món quà đặc biệt nhất. Cùng nhau nấu ăn, đi dạo, vui chơi... sẽ mang lại nhiều niềm vui hơn là những món quà.

*Dũng cảm lên!*

♥ Bạn không phải là vị phụ huynh duy nhất phải kiên nhẫn giải thích với con rằng bạn không có đủ tiền chi trả cho món đồ hôm đó khi trẻ cứ liên tục nói với bạn: “Mẹ quên rồi sao? Chúng ta chỉ cần tới cây rút tiền và bấm nút!”

Hãy nhắc con bạn rằng những quy định ở nhà ông bà thường sẽ khác với những quy định ở nhà mình. Hãy để trẻ hiểu rằng sự khác nhau đó không có vấn đề gì cả, và cũng cần làm rõ ràng rằng những quy định ở nhà sẽ không thay đổi.

Hãy giúp ông bà hiểu tại sao bạn lại đặt ra cho trẻ những quy định như vậy.

Julie đã nói với mẹ nhiều lần rằng bà không nên cho lũ trẻ bánh kẹo hay kẹo cao su khi bà tới chơi. Nhưng mẹ cô nói bà không cảm thấy thoải mái khi ghé thăm tay không, bởi vì Kirk luôn chờ đợi sự bất ngờ đặc biệt từ bà. Julie cuối cùng đành phải mời mẹ đi cùng Kirk tới gặp bác sĩ nha khoa. Sau khi nghe bác sĩ cảnh báo về việc phải hạn chế cho Kirk dùng đồ ngọt và theo dõi tình hình sâu răng của cậu, bà đã thay đổi được thói quen. Trong lần tới chơi tiếp theo, bà đã mang tới một giỏ đầy những quả dâu tây tươi và chín mọng, còn cậu bé Kirk thì không hề tỏ ra thất vọng chút nào.

Nên biết cách dừng cuộc nói chuyện đúng lúc, đôi khi điều đó tốt hơn là “đồng ý hay không đồng ý”. Điều này sẽ giúp bạn tránh được những cuộc thảo luận kéo dài và đau đầu với những thành viên khác trong gia đình.

Cha dượng Joanne được coi là “ông biết tuốt” trong gia đình. Ông tuyên bố ông biết phải làm gì với thói quen kém ăn của cháu trai và không bao giờ bỏ lỡ một cơ hội để phân tích chi tiết về chủ đề này. Khi ông vẫn muốn tiếp tục được đưa ra lời khuyên như thế, Joanne nhanh chóng xin lỗi và đi vào phòng tắm để có thể bình tĩnh trở lại.

Bạn có thể không thích, hay thậm chí là không yêu quý ông bà, nhưng hãy giữ thái độ tôn trọng họ.

Hãy chú ý những gì bạn nói về ông bà khi mà lũ trẻ có thể nghe thấy.

Khuyến khích mối quan hệ ông bà – các cháu ngay cả khi mối quan hệ giữa bạn và bố mẹ không được tốt đẹp. Ông bà có thể là suối nguồn yêu thương dành cho lũ trẻ, và điều đó thật tuyệt vời đối với chúng.

Maria nhớ rằng, khi còn bé, cô luôn cảm thấy rất tuyệt vời mỗi khi tới nhà bà ngoại. Cô hoàn toàn cảm thấy an toàn và hạnh phúc ở đó bởi khi ấy cô thường nghĩ rằng: Bà ngoại yêu cô hơn tất cả mọi thứ và bà là một người thật tốt. Chúa sẽ không bao giờ làm tổn thương bà bằng việc để bà chứng kiến một việc kém vui nào đó xảy đến với Maria.

Động viên con tìm hiểu về kỷ niệm của gia đình qua chính những câu chuyện kể của ông bà.

Sean và Nolan, các con của Caroline, rất thích nghe những câu chuyện ông nội kể. Thời niên thiếu, ông của lũ trẻ được gửi tới miền quê nước Anh để sống cùng với ông của mình, một người Pháp nhập cư vào Anh và ông đã đối xử thực sự kỳ lạ với “cậu bé thành phố”. Các con của Caroline đã may mắn được nghe kể những câu chuyện xưa cũ về cụ chúng, một người được sinh ra hơn 120 năm trước!

Cố gắng nói chuyện với ông bà thường xuyên. Bắt đầu câu chuyện vào một thời điểm thuận lợi với bạn. Những cú điện thoại thường xuyên của bạn có thể tạo ra một bầu không khí tích cực.

Bằng cách lên lịch cho những cuộc gặp đặc biệt hàng tháng tại nhà hàng, Lisa đã tránh được những cuộc tới thăm khá căng thẳng của ông bà. Khi tới ngày hẹn, cô sẽ mời ông bà: “Con rất xin lỗi, vì nhà con bận hai tuần tới, nhưng chúng con vẫn mong muốn gia đình mình có thể gặp nhau vào ngày mười lăm như chúng ta đã định.”

Một người bà hay chăm sóc cháu thường ít khi đưa ra ý kiến của mình vì sợ rằng mình sẽ quấy rầy hoặc làm phiền chúng. Thật ngạc nhiên, tuần sau đó, con trai và con dâu của bà đã tổ chức họp gia đình mỗi tuần để mọi người có cơ hội nói chuyện và hiểu nhau hơn. Việc này đã giúp bà thoải mái hơn rất nhiều.

Giúp con bạn thường xuyên giữ liên lạc với ông bà, nếu ông bà ở xa. Thậm chí ngay cả khi ông bà không còn nữa, những cuốn album kỷ niệm, những câu chuyện bạn kể, và những kỷ niệm đáng nhớ sẽ giúp trẻ cảm nhận được ông bà là người tuyệt vời như thế nào.

Dù bạn có bận rộn như thế nào, hãy nhớ dành thời gian để đi thăm ông bà.

Khi Gail, chồng của cô, và lũ trẻ không nhớ gọi cho bà như đã hẹn, bà sẽ để lại cho họ một lời nhắn, với giọng bông đùa rằng bà không muốn bỏ qua đợt giảm giá giấy vệ sinh, khăn ăn ở siêu thị. Trong khi trong kho nhà bà lúc nào cũng chứa rất nhiều giấy mà bà chưa dùng đến! Bà không thể lái xe đi đâu và ai cũng biết bà cô đơn như thế nào. Đó chỉ là cách khác biệt bà dùng để có thể gặp các cháu của mình thôi.

Giúp ông bà nhận ra không nhất thiết lúc nào cũng phải cho cháu quà cáp.

Donna, một người mẹ chín chắn, đã nhắc bố mẹ cô: “Mẹ có nhớ những chiếc vé đặc biệt mà mẹ cho con khi con lớn, để con có thể đi vào rừng với bố không? Đó là những kỷ niệm đáng nhớ nhất của con. Con vẫn còn nhớ cảnh cầm tay bố đi bộ, còn bố thì kiên nhẫn giải thích sự khác nhau của từng loại cây, hoa và những tiếng chim. Con nghĩ các cháu cũng sẽ thích đi vào rừng cùng bố mẹ như con đã từng và không tốn kém gì cả!”

Hãy lên kế hoạch sử dụng quỹ thời gian nghỉ hợp lý, để không làm tổn thương mọi người.

Hãy nghĩ về cảm giác của bạn khi trở thành ông bà.

Blakely Bundy, một người bạn của Gail, gần đây tự nhận: “Điều tuyệt vời nhất khi trở thành một người bà là nhìn những



đứa con của mình trở thành những ông bố tuyệt vời, chăm sóc, nuôi dưỡng các con của chúng chu đáo.”

Chấp nhận sự thật rằng thứ mà bố mẹ luôn thiếu thì ông bà thường có rất nhiều: THỜI GIAN! Bạn hãy để ý xem sự quan tâm và tình yêu của ông bà sẽ khiến một đứa trẻ cảm thấy tuyệt vời như thế nào.

Sandy, một bà mẹ luôn bận rộn với ba đứa con, đã có một ngày thật sự tồi tệ. Những công việc vặt chắt nùi và cô cảm thấy rất căng thẳng. Khi bố của cô gọi điện, ông có cảm giác như mọi thứ đã vượt quá sức chịu đựng của Sandy. Cô bắt đầu kể ra danh sách tất cả những việc mà cô phải làm, bao gồm cả lời mời dự một bữa tiệc sinh nhật cách đây vài phút. Nó như giọt nước tràn ly và khiến Sandy không giữ được bình tĩnh! Bố cô bình tĩnh trả lời: “Tại sao vậy, con gái, bố sẽ giúp đỡ con. Bố sẽ tới chỗ con, đưa Travis đi cùng và mua quà. Hai ông cháu sẽ mua thêm hai món quà nữa, và lần tới mọi thứ sẽ ổn!” Sandy đã rất vui vì một phần gánh nặng giờ đã nhẹ nhàng hơn nhờ sự giúp đỡ của bố. Mọi thứ cô phải làm chỉ là yêu cầu được giúp đỡ!

*Dừng cảm lên!*

♥ *Bạn không phải là vị phụ huynh duy nhất lúng túng khi nghe con mình nói xấu ông bà chúng, trong những thời điểm không hề thích hợp!*

Hãy nhớ rằng, hầu hết ông bà đều là những người trông trẻ tuyệt vời (vì thế hãy tâm lý và nhẹ nhàng, nhất là khi bạn không muốn lỡ một bữa tiệc của công ty chẳng hạn!).

## **Kết luận**

Khi bạn tự tin biết rằng bạn chính là người đưa ra quyết định cuối cùng liên quan tới gia đình nhỏ của mình, việc nghe theo lời ông bà mà không có những tranh luận trở nên đơn giản hơn rất nhiều. Đối với các vị phụ huynh không muốn ông bà “chen vào” những quyết định của mình, hãy nhớ rằng có không ít người mong ước có bố mẹ già ở bên để nhờ cậy.

# Con ghét mọi người!

Câu hỏi: Ngày hôm qua tôi không đưa con đi ra ngoài chơi sau bữa tối, con bé đã thốt lên: “Mẹ là người mẹ ích kỉ! Con ghét mẹ!” Tôi cảm thấy thật kinh khủng! Làm sao con bé có thể nói như thế?

Trả lời: Hầu hết cha mẹ đều đã phải nghe những từ ngữ đáng sợ như “Con ghét bố mẹ!”, chỉ là sớm hay muộn mà thôi. Dù điều này khiến bạn rất buồn, nhưng hãy nhớ rằng con bạn vẫn đang trong giai đoạn hoàn thiện cách thể hiện bản thân. Thậm chí những lời nói mang tính công kích (ngoại trừ đánh, cào, hoặc đá) còn cho thấy mức độ làm chủ bản thân của trẻ. Có thể con bạn sẽ nói ra các lý do như do cô bé tức giận về điều gì đó bạn đã làm hay về một điều gì đó bạn không cho phép bé làm. Hãy coi nó như một cơ hội để dạy con rằng dù con tức giận vì lý do gì, cũng không được nói chuyện với bố mẹ như vậy.

## Giải pháp sáng suốt

Khi con bạn hét lên rằng chúng ghét bạn, cố gắng đừng để mình rơi vào tâm lý căng thẳng. Cố gắng tránh tranh cãi, bình tĩnh phản ứng lại bằng những từ ngữ không nặng nề.

Hai đứa con của Nellie, một lên 5 và một lên 3, đều cảm thấy ghen tỵ với em bé mới. Khi không có được sự chú ý của mẹ,

chúng đã bất ngờ đá và hét lên “Con rất ghét mẹeeeeee!” Nellie đã đáp lại, rất bình tĩnh: “Ồ,” và không nói gì nữa. Lũ trẻ cảm thấy khó chịu hơn bởi sự phản ứng quá ngắn gọn này, và chúng lặp đi lặp lại lớn tiếng hơn. Lúc này Nellie nói, nhẹ nhàng và chậm rãi: “Mẹ thấy rồi”, và quay trở lại với em bé. Lũ trẻ nhìn chăm chăm vào nhau cho đến khi một đứa phá vỡ sự im lặng, nói: “Con đói.” Sau đó, đứa còn lại nói thêm: “Con cũng vậy!” Chúng chạy vào nhà bếp và mở tủ lạnh. Những ghen tỵ với em bé đã biến mất khỏi tâm trí!

Cố gắng phớt lờ những từ ngữ không hay của lũ trẻ một vài lần đầu. Có lẽ chúng chỉ muốn đưa ra thông điệp nào đó thay vì nói ra cảm nhận về bạn.

Thay đổi chủ đề. Hãy thở sâu và đánh lạc sự chú ý của trẻ.

Emmy đang chơi rất vui với những đứa trẻ hàng xóm ở sân sau. Khi Bruno dừng cuộc vui lại và nói với con gái anh rằng đã tới giờ đi gặp nha sĩ, Emmy hét lên: “Chúng ta không thể đi bây giờ! Con đang chơi với các bạn!” Khi Bruno nhắc lại con bé cần phải dừng chơi và chuẩn bị để đi, nó đã khóc oà: “Bố thật ích kỷ! Con ghét bố!” Thờ ơ với những lời nói đó, Bruno nắm tay cô bé dắt ra xe và nói: “Con có để ý thấy những bông hoa thủy tiên vàng nở trong vườn không? Chúng đẹp đấy chứ! Con thích cây nào?” Emmy cười và nói: “Con thích cây này!” “Hãy hái một bông cho mẹ khi chúng ta trở về từ chỗ nha sĩ nhé!” Bố nói.

Nhận ra những cảm xúc thật của trẻ; hiểu được lý do khiến con bạn giận dữ sẽ giúp bé kiểm soát cảm xúc và tình huống.

Tamara trả lời cô con gái hay đòi hỏi của mình: “Mẹ biết con đang rất giận. Mẹ đoán con đang rất tức mẹ bởi vì mẹ không cho con ra ngoài trước bữa tối phải không?”

Xưng “Mẹ” để con bạn biết bạn cảm thấy như thế nào khi con nói những câu nói gây tổn thương người khác như vậy.

Thay vì thốt ra những cảm xúc thật của mình: “Sao con lại hư như vậy, con nên thấy xấu hổ về bản thân! Con làm cho mẹ rất tức giận. Con không bao giờ được nói chuyện với mẹ như thế”, Mary đã nói: “Mẹ cảm thấy rất tức giận khi nghe con nói như vậy!”

Caroline nói với con trai cô, Sean: “Mẹ xin lỗi vì để con cảm thấy thế. Mẹ cảm thấy rất buồn khi nghe con nói như vậy. Có thể sau đó con sẽ cảm thấy khác.” Sau đó cô bình tĩnh kết thúc cuộc nói chuyện, bỏ đi để rửa nốt chỗ bát đĩa.

Rodger nói với cô con gái 3 tuổi đang nổi giận: “Bố cảm thấy rất tệ khi nghe con nói thế, bởi vì những từ ngữ đó làm tổn thương người nghe.”

Hãy để cho con biết ngôn từ nào không được chấp nhận và dạy con các cách khác để bày tỏ cảm xúc.



Ngày hôm đó đã rất tuyệt vời, cho đến khi cậu bé 5 tuổi Nick thốt ra một câu nói thô lỗ vì phải làm một điều gì đó mà Gary, bố cậu bé yêu cầu. Gary bình tĩnh nhưng kiên quyết: “Nick! Bố sẽ không nghe những lời nói thô lỗ như thế! Bố sẽ cảm thấy tốt hơn nhiều nếu con chỉ đơn giản nói rằng con đang giận bố, thậm chí là rất giận, thay vì nói rằng con ghét bố.”

Alice nói với con trai: “Đừng nói ‘Tớ ghét bạn!’. Con hãy nói với Lonny rằng: ‘Đừng giật đồ chơi của tớ!’ Nói với bạn là giờ đã tới lượt chơi của con rồi.”

Trấn an con rằng bạn sẽ vẫn yêu con cho dù bé có nói bé ghét bạn đi chăng nữa. (Mặc dù đó là sự thật, nhưng có lẽ câu nói này cần thời gian để được luyện tập tới khi nó được nói ra một cách tự nhiên nhất).

Kathy thở dài và tự nhắc bản thân rằng Sonny mới chỉ 4 tuổi. “Con yêu,” cô nói: “mẹ xin lỗi vì đã khiến con cảm thấy như vậy. Mẹ muốn con biết rằng mẹ luôn yêu con... nhưng con vẫn không được sử dụng máy tính của mẹ lúc này!”

Hãy giữ bình tĩnh cho dù con bạn có sử dụng những từ ngữ đáng ghét như thế nào đi chăng nữa để thử phản ứng của bạn. (Điều này không dễ dàng gì để thực hiện trong một ngày tồi tệ, nhưng hãy giữ lập trường!)

Gail nói với con trai: “Mẹ biết con đang rất tức giận, nhưng mẹ cần con nói chuyện với mẹ mà không sử dụng những từ ngữ không ngoan đó. Dù thế nào thì Josh, con vẫn phải nắm lấy tay mẹ mỗi lần sang đường... đó là nguyên tắc để chúng ta được an toàn!”

Olivia, một người trông trẻ thông minh, nói với Annette 5 tuổi: “Cho dù cháu có nói gì, thì cô cũng không thay đổi các nguyên tắc của mình, vì thế cháu nên nói chuyện ngoan ngoãn với cô!”

Cho con sự tuyệt vời mà cậu bé không thể có trong thực tế. Việc đó thường là cách tối ưu để thay đổi cảm xúc.

Một buổi tối, Evan, cậu bé 3 tuổi dù đang mệt mỏi, nói: “Con ghét đi ngủ, con cũng ghét bố!” Vic, bố của bé, đã chỉ ra cảm xúc của Evan mà không làm cậu bé xấu hổ. Anh suy nghĩ cẩn thận và nói: “Bố biết con muốn con mới là người đưa ra các quy tắc trong ngôi nhà của chúng ta chứ không phải là bố và mẹ.” Trong khi tiếp tục cởi quần áo con, Vic đã cố gắng để thay đổi tâm trạng cậu bé: “Nếu con có quyền quyết định, mấy giờ sẽ là giờ đi ngủ mà con muốn?” Đôi mắt cậu bé sáng lên và một nụ cười rạng trên khuôn mặt khi cậu bé háo hức trả lời: “Không ai đi ngủ cho đến lúc nửa đêm!” Vic nói: “Ồ, bố hiểu.. và con sẽ làm gì cho đến lúc đó?” “Chúng ta tất nhiên sẽ xem phim và ăn bỏng ngô, bố ạ!” Cậu bé vui mừng trả lời. “Điều đó nghe thực sự rất thú vị đấy,” Vic trả lời. “Con nghĩ sao nếu chúng ta làm điều đó vào thứ Bảy này?”

“Vâng, bố ơi, con muốn gia đình ta xem phim và ăn bỏng ngô đến nửa đêm vào thứ Bảy này!” “Được rồi, bố con mình thống nhất thế nhé!” Vic đã đồng ý. “Và bây giờ chúng ta hãy cố gắng thư giãn. Nằm xuống và bố sẽ kể cho con nghe một câu chuyện.”

Bạn nên trả lời “Có” với điều kiện đi kèm thay vì sử dụng từ “KHÔNG!” mang tính phủ định hoàn toàn với trẻ.

Alexandra, 3 tuổi, vội vã chạy vào nhà bếp, nơi Joe, bố của cô bé, đã nấu xong bữa tối. Cô bé đứng phía sau cánh cửa, hỏi: “Con có thể đến nhà Daniel không ạ?” Thay vì nói “Không! Con không thấy là chúng ta sắp ăn rồi hay sao!”, Joe cố gắng mỉm cười và trả lời: “Có, con có thể sang nhà bạn, con yêu, ngay khi chúng ta ăn xong bữa tối.”

Khen ngợi trẻ kịp thời khi trẻ có ứng xử tốt với một tình huống mà lẽ ra có thể trẻ đã hét toáng lên như mọi khi.

Cố gắng giải quyết những cảm xúc giận dữ của trẻ bằng cách dạy cho trẻ cách làm chủ ý muốn của bản thân. Cho trẻ các lựa chọn cũng là một cách hay.

Phản ứng với câu nói ghét mẹ của con gái Rachel, Gail nói: “Mẹ biết con muốn con ăn bánh bây giờ, nhưng chúng ta đang chuẩn bị ăn tối rồi. Con có thể lấy bánh làm món tráng miệng sau khi đã ăn xong.” Khuôn mặt Rachel sáng lên: “Vâng, mẹ ơi, con muốn

cái lớn này.” Sau đó, cô bé trở lại phòng khách để tiếp tục trò xếp hình cho đến khi bữa ăn tối sẵn sàng.

Hãy nhớ rằng khi bạn quát mắng, làm cho trẻ tức giận hay nói ra những từ ngữ không cần trọng, và nghĩ rằng bé xứng đáng phải chịu như vậy, thì bạn chỉ đang làm bản thân mất tự chủ và khiến tình hình thêm căng thẳng.

Quan sát để tìm ra điểm chung mỗi khi con tức giận. Đôi khi có thể trẻ đang mệt mỏi, đói, bức bối vì chuyện gì đó chứ không phải là đang tức giận với bạn. Hãy thử xem liệu một giấc ngủ ngắn, một bữa ăn nhẹ, một khoảng thời gian nghỉ ngơi, hoặc đơn giản chỉ là ở bên con mới là cách giải quyết tốt nhất.

Để con bạn hiểu suy nghĩ và tâm trạng của người khác là cả một quá trình. Khả năng đồng cảm với người khác phát triển tốt hơn ở trẻ 4-5 tuổi. Với một đứa trẻ 2 hoặc 3 tuổi, bạn có thể bắt đầu bằng cách hỏi xem con bạn sẽ cảm thấy như thế nào nếu một ai đó nói rằng họ ghét cô bé và không muốn chơi cùng nếu cô bé nói những lời lẽ không hay với họ.

Hãy cẩn thận khi nói năng và cư xử với con trong cơn giận.

Nolan, đứa con lên 5 của Caroline, đã sắp sẵn bộ xếp hình đoàn tàu chờ cậu bạn Mack tới chơi cùng. Sau một lúc, cậu bé bắt đầu tỏ ra thiếu kiên nhẫn với việc chờ đợi. Cứ hai phút cậu lại hỏi

Caroline: “Khi nào cậu ấy tới hả mẹ?” Cho tới khi chuông vang lên, Nolan chạy qua Caroline và ra mở cửa. Cô đã cảm thấy xấu hổ với những gì cậu bé đã làm lúc đó – cậu đã bắt chước mẹ, chống nạnh, sau đó chỉ ngón tay trở vào Mack và lớn tiếng tuyên bố: “Mack! Tớ rất ghét bạn vì bạn tới quá muộn!”

## **Kết luận**

Con bạn không bao giờ thật sự ghét bạn, chỉ là trẻ ghét những quy định mà bạn áp đặt lên chúng.



# Đánh và gây tổn thương người khác

Câu hỏi: Con tôi rất hung hăng, cháu hay đánh, đá, hoặc cào cấu bất cứ ai ngăn cản mình. Tôi có thể làm gì để giải quyết tình trạng này?

Trả lời: Hầu như tất cả trẻ em tại một thời điểm nào đó đều có những hành vi hung hãn vì những lý do khác nhau. Khi trẻ ở độ tuổi tập đi có thái độ hung hăng, sự can thiệp của người lớn là hết sức cần thiết, nhưng điều quan trọng bạn phải hiểu là những hành động đó cơ bản là một phản xạ bình thường trong quá trình phát triển của trẻ. Những đứa trẻ có tính cách nóng nảy như vậy cần sự giám sát chặt chẽ hơn để chúng có thể học cách kiểm chế cơn nóng giận của bản thân.

## Phản ứng tức thì

- Ngay lập tức ngăn hành động của trẻ lại, nhưng phải nhẹ nhàng. Hãy cầm tay của hai đứa trẻ ở hai bên bạn. Hãy để cho chúng cùng hít thở sâu và lấy lại bình tĩnh.
- Quan sát nhanh xung quanh và hãy phỏng đoán xem chuyện gì đã xảy ra. Những câu chất vấn lúc giận dữ thường nhận được những câu trả lời mâu thuẫn hoặc không có câu trả lời nào cả.

- Cúi xuống để bạn có thể nhìn thẳng vào mắt trẻ; thường thì bạn không cần thiết phải nói gì cả.
- Nhận ra những cảm xúc không tốt dẫn tới sự hung hãn không đáng có của trẻ, sau đó nêu rõ các quy tắc mà trẻ đã vi phạm. “Kevin, mẹ có thể thấy con đang rất khó chịu khi Max làm vỡ đèn pin của con, nhưng đấm đá như vậy là không được.”
- Bạn nói càng ít, lũ trẻ càng có xu hướng lắng nghe bạn. Hãy nói: “Đánh nhau là việc rất tồi tệ. Chúng ta sẽ nói tới chuyện này sau.”
- Lập lại hòa bình bằng cách dẫn cả hai đứa trẻ tham gia một hoạt động nào đó dưới sự giám sát của người lớn, như chuẩn bị bữa ăn hay cùng đọc sách.

## **Giải pháp sáng suốt**

Chỉ ra hành vi sai trái. Hãy nói: “Không được đánh nhau nữa” hoặc “Đá và cào cấu sẽ làm đau người khác” hoặc “Không phải dùng tay chân khi con thấy buồn vì chuyện gì đó.”

Hãy để cho con biết không có lý do nào là chính đáng cho việc đánh, đá, cào cấu hay xô đẩy người khác.

Dững cảm lên!

♥ *Bạn không phải là vị phụ huynh duy nhất cảm thấy thật khó*

*để có thể kiềm chế cơn tức giận bùng phát tự nhiên khi con bạn dùng những từ ngữ không hay để nói về bạn. Nhưng, nếu bạn tập luyện một chút và hít một hơi thật sâu, bạn có thể nghĩ ra phương án bất ngờ để giải quyết tình huống đó.*

Không hỏi con bạn tại sao lại làm đau bạn. Trẻ sẽ không đưa ra được lời giải thích tại sao mà sẽ chỉ thêm tức giận bởi câu hỏi của bạn.

Serena nhận thấy sẽ có ích hơn nếu cô bắt đầu cuộc nói chuyện với lũ trẻ: “Ok, các con, mẹ thấy các con đều đang rất buồn. Thật không dễ dàng gì để có thể chơi trong nhà vào một ngày mưa như vậy.”

Những câu chất vấn như “Tại sao con lại lấy búp bê của em?”: “Có chuyện gì xảy ra với các con vậy?”: “Ai là người bắt đầu?” – sẽ ngay lập tức làm cuộc nói chuyện đi vào ngõ cụt.

Giải thích cho trẻ hiểu những hành động hung hăng đó có thể khiến người khác bị đau.

Gail giải thích với con: “Hôm trước, con có nhớ Derek đã tức giận như thế nào khi chúng ta tới thăm nhà bạn ấy không? Bạn ấy đã đẩy con từ phía sau và khiến con bị va vào bàn. Con còn nhớ con đã đau như thế nào không? Đó là lý do chúng ta không cho phép con đẩy hay đánh ai trong nhà mình.”

Yêu cầu “người gây hấn” giúp bạn một tay để giải quyết sự việc. Có thể yêu cầu trẻ đỡ bạn kia dậy và giúp bạn xoa chỗ đau. Sự sửa chữa, hối hận tốt hơn là những lời xin lỗi.

Chỉ ra cho trẻ biết những hậu quả có thể xảy ra từ hành vi không đúng.

Linda nói với con: “Mẹ biết không dễ dàng gì để chờ tới lượt mình chơi. Nhưng con có biết rằng các bạn con không thích bị con đẩy không? Mọi người thậm chí còn có thể không muốn tới và chơi với con nữa nếu con cứ đẩy mọi người vì các bạn sẽ sợ con làm đau họ. Mẹ biết con muốn các bạn tới chơi cùng lắm mà phải không?”

Giúp đứa trẻ “mất kiểm soát” trở về trạng thái bình tĩnh. Có thể là ngồi yên trên một chiếc ghế, một mình đi vào phòng, hoặc được nắm tay im lặng...

Thảo luận trước các tình huống có thể khiến con bạn trở nên hung hăng và cố gắng để con có thể tránh được tình huống đó.

Rob nói với con trai: “Lát nữa các em con sẽ tới chơi. Con nhớ cho các em chơi đồ chơi cùng nhé.” Cậu con trai lo lắng trả lời: “Nhưng, bố ơi, con không muốn chia sẻ chiếc tàu hỏa mới mà ông nội tặng.” Rob nói: “Bố hiểu con cảm thấy như thế nào. Bố phải nói thế nào nhỉ. Con có thể để nó dưới giường của bố tới khi

mọi người ra về.”

Giúp con diễn đạt cảm xúc bằng lời nói. Hãy dạy con cách nói và để ý khi con buồn.

Gail nói với con gái: “Ồ, xem nào, con đang rất tức giận! Hãy nói xem con cảm thấy như thế nào. Con có thể nói với bạn, ‘mình không thích bị đá ra ngoài hộp cát’. Con hãy thử nói mẹ nghe nào!”

Hãy cho con bạn thời gian và không gian để nói lên những cảm xúc của bản thân. Sẽ rất tuyệt vời nếu con bạn biết cách bày tỏ cảm xúc và lắng nghe người khác.

Caroline đã mượn một ý tưởng tuyệt vời từ cậu con trai nhỏ của mình và sử dụng nó ở nhà. Trong cuộc họp gia đình, cô giải thích với lũ trẻ những gì cô sẽ làm khi cô nghe tiếng la hét, cãi cọ. Cô gọi một chiếc ghế trong nhà bếp là “Ghế nói chuyện” và một chiếc khác là “Ghế lắng nghe”, sau đó, cô mô tả kế hoạch: “Một trong hai sẽ ngồi lên chiếc ghế nói chuyện, và người còn lại ngồi trên ghế lắng nghe. Sau đó chúng ta sẽ đổi chỗ, để từng người một có cơ hội để nói chuyện và lắng nghe người khác mà không cần bất kỳ sự gián đoạn nào.” Những đứa trẻ đã rất vui khi sử dụng hai chiếc ghế đó và thậm chí cả Caroline và chồng cô, Dennis, cũng làm như vậy.



Gợi ý cho con các cách ứng xử thay cho hành động “đánh bạn”.

“Con biết đấy, đánh hay đá không phải là cách để giải quyết vấn đề,” Mel nói với con trai anh. “Batman làm gì để ngăn chặn các chàng trai xấu đánh anh ấy nhỉ? Các con biết Batman sẽ nói gì không?”

Yêu cầu con bạn “dạy” thú bông hoặc búp bê cách cư xử đúng đắn và những hậu quả cho hành vi sai.

Jesse không thể tưởng tượng được con trai cô đang nói chuyện với ai cho tới khi cô yên lặng đi vào phòng cậu bé, và thấy cậu chỉ tay vào con chó bông trong phòng. “Sadie”, cậu bé nói: “Không được nhảy lên người khác, vì như vậy rất đau! Quay vào góc tường hai phút!”

Những cái ôm không chỉ tốt với nạn nhân, chúng còn có thể làm cho đứa trẻ đang hung hăng trở nên bình tĩnh hơn. Khi được ôm, trẻ sẽ cảm thấy chúng vẫn được yêu quý dù cho bạn không thích hành vi của chúng. Nhưng sẽ có những trẻ đẩy bạn ra.

## **Những cách thay thế cho việc đánh lại**

Hãy cho con biết cậu bé có thể làm gì khi bị một ai đó đánh hay làm đau. Dưới đây là một số gợi ý giúp con xoa dịu người bạn hung hăng mà không cần đánh lại. Chọn thời gian yên tĩnh để nói về điều này, và con bạn sẽ ghi nhớ được cách cư xử thay thế

thích hợp.

- Nói bạn hãy dừng lại.
- Nói với bạn con không thích như vậy.
- Nói với bạn con muốn đánh lại bạn, nhưng con sẽ không làm thế bởi vì con có thể nói chuyện với bạn về vấn đề đó.
- Hãy tránh xa bạn ấy ra.
- Báo với cô giáo hoặc bố mẹ để được giúp đỡ.
- Không chơi với bạn ấy trong một khoảng thời gian.

Cho con những thứ để con có thể ném, đá, hay đâm như bóng, gối, hoặc dạy con tưởng tượng mình là một võ sĩ và đá vào không khí.

Hãy nhớ rằng trẻ có xu hướng lựa chọn những gì chúng nghe, vì thế hãy cẩn thận với những gì bạn nói. Những lời giải thích và trách mắng của bạn có thể vô tình khuyến khích những hành vi xấu mà bạn đang cố gắng ngăn cản.

Ryan và Candy đã nói với Zach những gì họ mong muốn ở cậu bé khi họ để cậu bé với người giữ trẻ. Candy nói: “Zach, hãy nhớ, không nhảy nhót trên chiếc giường mới hay kéo đuôi con mèo. Không làm tổn thương bất kì cái gì!” Những gì Zach nói, có thể sẽ

là “Cảm ơn bố mẹ nhắc con!” Và cậu bé sẽ làm chính xác những gì mà bạn dặn không làm ngay khi họ vừa đóng cửa.

Tập trung vào “những điều tốt” mà con nên làm, hơn là những gì mà con không nên làm.

Sẽ tốt hơn nếu khi tạm biệt con trai, Candy tập trung vào những gì Zach đã làm rất tốt lần trước: “Zach, mẹ thích việc con ngồi trên giường và vuốt ve con mèo khi xem tivi với bà.”

Hãy suy nghĩ cách mà bạn rèn kỷ luật cho con. Bạn đang dạy trẻ điều gì bằng những hành động của bạn? Bạn đã gửi tới trẻ một thông điệp rõ ràng, thống nhất chưa?

Dành thời gian để nói chuyện với chồng bạn rằng con mình quá hiếu chiến và dường như những biện pháp kỷ luật của vợ chồng bạn không được hiệu quả như mong muốn. Hãy ghi ra những hành vi nào bạn muốn ngăn chặn cũng như thời gian, địa điểm mà hành vi đó có thể xảy ra. Sau đó nghĩ ra kế hoạch để giải quyết vấn đề đó.

Khi tắm, Jamie, 2 tuổi rưỡi, rất khó chịu. Cô bé đá, la hét và phàn nàn suốt buổi tối khiến cho cả bố và mẹ đều không muốn làm việc đó, và họ quyết định thay nhau tắm cho Jamie sau mỗi tuần. Điều đó giúp họ bình tĩnh và đủ tỉnh táo để giúp Jamie. Khi mẹ thể hiện sự đồng cảm với cô bé: “Mẹ biết con không muốn gội

đầu. Mẹ sẽ làm việc đó nhanh thôi, và ngay khi chúng ta tắm xong, con có thể chơi với các khối bọt,” Jamie đã trở nên ngoan ngoãn hơn.

## **Kết luận**

Bạn không thể ngăn con cảm thấy chán nản, sợ hãi, đau đớn, hay tức giận, nhưng bạn có thể chỉ cho con cách thể hiện những cảm xúc này mà không làm đau người khác.

## **Sự chen ngang**

Câu hỏi: Lũ trẻ nhà tôi dường như không có chút tôn trọng nào với những việc tôi đang làm nếu việc đó không liên quan tới chúng. Lũ trẻ rất khó bảo! Dù tôi đang nấu dở bữa tối, đang trang điểm hay đang nói chuyện với một người hàng xóm nào đó, chúng luôn tìm cách để có được sự chú ý của tôi. Thật mệt mỏi! Và chen vào cuộc điện thoại mới là việc kinh khủng nhất!

Trả lời: Hành vi gây khó chịu này phổ biến ở lứa tuổi từ 2 tới 5, giai đoạn trẻ chưa học được cách quan tâm tới người khác. Chúng có xu hướng tập trung vào ý muốn và nhu cầu của bản thân, mà không quan tâm xem điều đó có ảnh hưởng tới người khác không. Một số trẻ chen ngang là vì chúng muốn bố mẹ là hoàn toàn của chúng. Một số bố mẹ khiển trách con mình vì đã chen ngang, một số thì yêu cầu con đi chỗ khác. Nếu lũ trẻ thấy

việc chen ngang công việc của bạn đem lại những gì chúng muốn, chắc chắn việc này sẽ tiếp diễn.

## **Phản ứng tức thì**

- Hãy cho con bạn biết bạn sẽ dành thời gian cho con sớm nhất có thể, bằng cách nắm tay, vỗ vai con, xoa lưng hay ngồi xuống và âu yếm con.

- Giao việc cho trẻ. Tạm dừng, nhìn vào cậu bé, và nói: “Con yêu, mẹ sẽ chơi với con sau khi con đóng cổng giúp mẹ.” Sau đó hãy nhanh chóng kết thúc cuộc nói chuyện!

- Cho đứa trẻ hay chen ngang và thiếu kiên nhẫn của bạn cơ hội để nói một vài câu ngắn gọn với người ở đầu dây điện thoại bên kia. Việc đó có thể thay đổi tâm trạng của trẻ.

- Hãy giữ một đồng hồ cát gần chiếc điện thoại và nói: “Grace, khi cát chảy hết sang bên kia, mẹ sẽ cúp điện thoại và lắng nghe con nói.” Và sau đó hãy đặt đồng hồ cát chạy để con bạn có thể nhìn thấy. (Hãy giữ lời hứa!)

- Sáng tạo. Khi điện thoại của bạn kêu lên: “trả lời” chiếc điện thoại đồ chơi của con bạn trước. Nói rằng: “Jenny, của con đây”. Sau đó bạn mới nhắc máy.

- Thể hiện sự đánh giá cao ngay khi con bạn đồng ý với những



yêu cầu của bạn và chờ đợi. “Tốt lắm con” hay “Con biết nghe lời lắm” hoặc đơn giản nói “Cảm ơn con.”

*Dừng cảm lên!*

♥ *Bạn không phải là vị phụ huynh duy nhất muốn đánh con để cho con biết rằng khi bị đánh sẽ đau như thế nào. Nhưng hãy dừng việc đó lại và suy nghĩ. Có phải bạn đang dạy trẻ rằng người lớn hơn được đánh người nhỏ hơn?*

## **Giải pháp sáng suốt**

Mỗi ngày, hãy dành cho trẻ một khoảng thời gian riêng. Khi con nhận thức được bạn sẽ dành trọn vẹn sự quan tâm cho con vào khoảng thời gian đó, chúng sẽ ít làm phiền bạn hơn vào những khoảng thời gian khác trong ngày. Chỉ cần 5 phút hoàn toàn riêng tư với cha mẹ có thể khiến con hài lòng hơn là cả giờ bị gián đoạn liên tục vì các cuộc nói chuyện hay việc riêng khác.

Cho con biết trong tình huống nào bạn cho phép con chen ngang – ví dụ, những trường hợp khẩn cấp (và nói cho con biết những gì được cho là khẩn cấp). Nói riêng với con trong khoảng thời gian yên tĩnh hoặc thảo luận về những mong muốn, yêu cầu của cả bạn và con trong buổi họp gia đình. Trò chơi nhập vai đôi khi có thể giúp mọi người hiểu được thông điệp và còn mang lại rất nhiều niềm vui.

Luyện tập nói “Con à!” với con của bạn, và khen ngợi con khi con có những cách cư xử tốt. Nhưng hãy cho con bạn biết rằng việc lặp đi lặp lại từ “Con à!” có nghĩa bạn đang tức giận vì bị gián đoạn.

Cùng thống nhất những ký hiệu mà con bạn có thể sử dụng (thay vì phải chen ngang một cách thiếu lịch sự) khi bạn quá bận hoặc khi bạn đang nói chuyện với ai đó.

Những đứa trẻ nhà Spencer đồng ý với bố mẹ rằng chúng có thể nắm chặt lấy tay bố mẹ hoặc chỉ vào mũi của chúng để có được sự chú ý. Bố mẹ cũng đồng ý sẽ trả lời lại bằng cách sử dụng ký hiệu tương tự để con biết họ đã “nghe thấy” và sẽ trả lời con ngay sau đó.

Chú ý rằng bắt trẻ chờ đợi là việc rất khó khăn bởi trẻ không thể chỉ cho bạn thấy điều gì đang khiến chúng khó chịu – khát nước, hỏng đồ chơi...

Gợi ý một số công việc cụ thể để con có thể làm trong lúc chờ đợi. Các nghiên cứu chỉ ra rằng trẻ sẽ kiên nhẫn hơn nếu vừa chờ đợi vừa nghĩ tới thứ mà chúng muốn. Trong khi đó, các bé sẽ kiên nhẫn hơn nếu được làm những việc khác trong lúc chờ đợi.

Melanie nói: “Trong khi mẹ trang điểm, con có thể chơi đồ chơi

hoặc vào phòng và vẽ tặng mẹ một bức tranh. Ngay khi mẹ xong, mẹ sẽ chơi cùng con.”

Nói với con rằng người nói cần có người nghe. Bạn sẽ kết thúc cuộc nói chuyện với người khác rồi sẽ tới lượt cậu bé được nói chuyện với bạn, trong khi bạn lắng nghe con. Sau đó hãy chắc chắn rằng bạn có giữ lời hứa!

Trước khi bắt đầu làm việc gì đó, hãy thông báo cho con biết và hỏi xem con có cần gì không. Sau đó, khen ngợi con không làm bạn gián đoạn hoặc ít gây ra sự gián đoạn hơn.

Dự đoán trước và tránh những sự gián đoạn có thể xảy ra. Hãy mở một đoạn phim hoặc giữ một món đồ chơi để con chơi khi bạn nghe điện.

Caroline có một chiếc hộp đặc biệt chỉ dùng khi nghe điện thoại. Khi chuẩn bị nhắc máy, cô lấy nó ra và con cô có thể chọn một đồ chơi đặc biệt trong chiếc hộp đó, ngoan ngoãn chơi trong lúc mẹ nhận cuộc gọi.

Nếu bạn làm việc tại nhà, bạn có thể dùng ký hiệu STOP nhỏ đặt ở bàn làm việc khi bạn “làm việc” và không muốn bị gián đoạn (nhưng việc này sẽ chỉ có tác dụng trong thời gian ngắn.)

Bạn có thể sử dụng công nghệ để trợ giúp. Hãy mua một chiếc tai nghe không quá đắt. Bạn có thể cắm tai nghe vào điện thoại

và đặt điện thoại vào dây lưng, Việc này sẽ giúp bạn rảnh tay để chơi cùng trẻ trong khi đang chờ một cuộc thoại quan trọng.

Bạn có thể gọi điện thoại sau khi con đi ngủ hoặc trong lúc người trông trẻ đang ở bên chúng.

Cố gắng hạn chế số lần bạn trả lời điện thoại khi đang ở bên con. Hãy để trẻ biết rằng chúng quan trọng hơn người đang nói chuyện với bố/ mẹ chúng và hãy để chế độ trả lời tự động nhận lời nhắn giúp bạn!

Một hôm Becky gọi cho cô bạn thân, cũng là một người mẹ, cô bạn nói: “Becky, đây không phải là chuyện cá nhân nữa. Tớ đã nghe điện thoại cả sáng và John không thể ngồi yên để tớ nghe điện thoại nữa. Chúng ta có thể nói ngắn gọn được chứ?” Becky không chỉ hiểu, mà còn ngưỡng mộ bạn mình vì cô đã đặt nhu cầu của con lên trước.

Đôi khi bạn nên dừng việc đang làm và dành thời gian dỗ dành để con trở nên ngoan ngoãn. Sau đó bạn có thể trở lại tiếp tục công việc.

Natalie phát hiện ra rằng cậu con trai 3 tuổi Kevin luôn sẵn sàng làm phiền cô bất cứ khi nào cô cố gắng hoàn thành một việc gì đó. Natalie càng tập trung, cậu bé càng kêu la và quấy nhiễu. Và sau nhiều lần như vậy, cô phát hiện ra rằng mọi chuyện sẽ tốt

hơn nếu yêu cầu của trẻ được đáp ứng trước. Thường chỉ mất một vài phút để giúp cậu bé bắt đầu một hoạt động khiến cậu bận rộn và vui vẻ trong một thời gian dài. Ví dụ, nếu cô giúp cậu con trai lắp ghép những toa tàu, cậu bé sẽ để cho cô yên hàng giờ.

Quan sát vấn đề một cách tổng quát. Khi bị con làm gián đoạn, bạn hãy tự hỏi bản thân hai câu hỏi: Con bạn cần gì? Và bạn cần gì?

Caroline nhớ lại: “Mặc dù tôi đã có quyết định nghỉ việc để dành toàn bộ thời gian cho con cái, tôi vẫn gặp phải trở ngại khi cố gắng để hoàn thành một số công việc trong gia đình. Tôi đã nhắc nhở bản thân mình rằng ở nhà là để dành thời gian cho con cái, không phải để trở thành người giúp việc! Tôi bắt đầu viết danh sách những công việc hằng ngày mình phải làm theo như thói quen và bắt đầu thêm những việc như “Chơi đất nặn cùng Nolan”: “Hát bài hát ABC cùng Sean” hay “Tới công viên.” Khi tôi nghĩ xem ngày đó trôi qua như thế nào, việc quần áo chưa giặt sẽ không khiến tôi bận tâm nhiều nữa, bởi vì tôi rất tự hào bởi những gì tôi đã làm được cho các con!”

Cố gắng đáp lại lời chen ngang một cách tích cực: dùng cả ngôn ngữ và cử chỉ cơ thể. Con sẽ biết bạn đang để ý tới con rồi.

Trong khi Gail đang lau dọn nhà bếp thì con trai cô, Joshua, chạy lại năn nỉ cô cùng chơi một trò chơi ngay lúc đó. Gail đã



nhận ra rằng Joshua sẽ bình tĩnh hơn nếu cô dừng lại trong giây lát, cúi xuống nhìn cậu bé và trả lời: “Mẹ sẽ chơi cùng con ngay khi mẹ lau dọn xong.” Ngược lại, nếu cô tiếp tục công việc và nói: “Mẹ không thể chơi cùng con bây giờ. Mẹ đang bận!” thì con trai cô sẽ tiếp tục quấy rầy và khiến cô không thể làm tiếp được.

Quan sát các dấu hiệu của con trước khi con có hàng loạt những hành động chen ngang. Nếu con thực sự cần bạn, nên tạm gác công việc sang một bên và dành sự chú ý cho con.

Tonya đang ghi ra những việc cần làm trong ngày thì người giữ trẻ gọi và nói rằng cô ấy bị cảm nặng. Tonya đã rất buồn vì giờ đây, cô phải sắp xếp lại công việc để trông Mikie, đứa con hiếu động mới 3 tuổi của cô. Cô phải loại bỏ tới một nửa danh sách đã định. Mọi thứ khá tốt cho đến khi họ đến bưu điện, Mikie bắt đầu kêu la và kéo váy mẹ. Thay vì lưu ý đến những dấu hiệu của con, Tonya tiếp tục đứng xếp hàng. Sau đó, một chuyện bất ngờ đã xảy ra: Tất cả ánh mắt đột nhiên nhìn Tonya, người (từ thắt lưng đổ xuống) đang đứng ở cửa sổ bưu điện trong bộ đồ lót! Mikie đã kéo váy của mẹ xuống sàn và việc làm đó đã có tác dụng: cuối cùng cậu bé đã được cô (và mọi người) chú ý!

Nếu bạn hứa với con về khoảng thời gian mà bạn có thể lắng nghe con, hãy chắc chắn thực hiện lời hứa của mình. (Ví dụ: “khi bạn rửa xong bát đĩa,” “ngay sau khi đóng cửa,” “khi con ngoan ngoãn”). Hãy nhớ, trẻ con luôn lắng nghe từng câu nói của bạn

theo đúng nghĩa đen. Trước khi hứa bạn sẽ ra với con “trong vòng một phút”, hãy chắc chắn là một phút, chứ không phải là mười phút.

*Dừng cảm lên!*

♥ *Bạn không phải là vị phụ huynh duy nhất tự hỏi tại sao con có thể tự chơi rất ngoan chỉ tới khi bạn nghe điện thoại.*

## **Kết luận**

Trẻ rất khó chấp nhận việc mình không phải là trung tâm của sự chú ý. Hãy cố gắng rèn luyện và thật kiên nhẫn, bạn sẽ giúp các con biết quan tâm tới người khác hơn và giúp trẻ hiểu rằng đôi khi chúng cần chờ đợi để được lắng nghe.

# Lắng nghe

Câu hỏi: Con gái tôi dường như thờ ơ với hầu hết mọi thứ tôi nói, dù cho tôi có la hét hay dọa nạt cháu. Làm cách nào để tôi có thể khiến con bé lắng nghe mình nói?

Trả lời: Qua thời gian, hầu hết các bé sẽ thể hiện khả năng lắng nghe có chọn lọc. Những bé ở độ tuổi nhỏ thường không tiếp thu được những lời giải thích dài dòng. Lí lẽ không quan trọng với trẻ, vì thế hãy nói “ngắn gọn và thân mật” khi bạn đưa ra những lời chỉ dẫn, những quy tắc, yêu cầu, mệnh lệnh với bé. Hãy nói nhẹ nhàng để thúc đẩy sự hợp tác của con trẻ, hãy đặt bạn vào vị trí của trẻ để cảm nhận được những cảm xúc của chúng. Hãy giúp con hiểu rằng những ý kiến của con đều được bạn lắng nghe và thấu hiểu, sau đó, trẻ sẽ thực sự lắng nghe những điều bạn nói.

## **Giải pháp sáng suốt**

Khi bạn có điều gì đó quan trọng muốn thảo luận với con, hãy tận dụng những lúc tự nhiên nhất, khi con bạn đang thoải mái và có thể “để tâm” lời bạn nói. Giờ ngủ, lúc tắm, hay thậm chí khoảng thời gian trên xe ô tô cùng nhau đều là những cơ hội như vậy.

Mặc dù đi xe bus của trường có vẻ như rất tiện lợi, nhưng

Katie lại quyết định tự mình đưa con đi học. Cô nhận ra rằng cô thực sự thích khoảng thời gian 10 phút mỗi sáng, mỗi chiều đi cùng các con như vậy. Nhiều năm qua, cô và các con đã có rất nhiều tiếng cười và những khoảnh khắc đáng nhớ trong khoảng thời gian đó.

Từ ngữ và giọng điệu của bạn có thể tạo nên một sự khác biệt lớn trong việc thu hút sự tập trung và hợp tác từ con.

Gail thừa nhận rằng cô đã không dành những cử chỉ lịch sự tối thiểu cho các con mình như cô làm với người lạ. Mỗi buổi sáng khi đưa con 5 tuổi của Gail rời khỏi giường, cô liên tục giục giã như quát mắng con: “Nhanh lên con! Muộn rồi! Hãy đánh răng! Ăn sáng! Và mặc đồ vào!” Một buổi sáng khác, cô đã thử dành chút thời gian để nói với các con theo cách khác. Khi nhìn thấy khuôn mặt đáng yêu nhưng còn chút mệt mỏi của con, cô nói: “Chào buổi sáng, con yêu. Con vẫn buồn ngủ à? Nhưng tới giờ đánh răng rồi.” Cậu bé mỉm cười và ngáp trong khi bước vào nhà tắm. Thật ngạc nhiên là cách này đã hiệu quả.

## **Hãy kiểm tra**

- Nếu như con bạn có vẻ như có những vấn đề về nghe (không chỉ là nghe bạn nói), hãy để bác sĩ nhi khoa kiểm tra khả năng nghe của bé để có thể chắc chắn rằng tình trạng bé “không nghe lời” không phải vì lý do sức khỏe.”

Nếu bạn cảm thấy con không tập trung lắng nghe bạn, hãy lại gần, nắm lấy tay con và nhìn thẳng vào mắt chúng.

Hãy chỉ ra thật rõ ràng và cụ thể điều mà bạn muốn trẻ làm.

Keith, một ông bố rất chăm lo cho gia đình, nhận thấy hiệu quả rõ ràng của việc thay thế những câu lệnh như: “Hãy dọn ngay cái phòng bừa bộn con đi!” bằng những câu yêu cầu cụ thể như: “Đặt đồ chơi lên giá đi con.”

Sử dụng đại từ “bố, mẹ” để diễn đạt mong muốn của bạn với con.

Khi Audrey tức giận và mất bình tĩnh, cô đã hét lên với con mình: “Tại sao con lại lười biếng như vậy? Tốt hơn hết con hãy nhặt những cuốn sách này lên!” Theo phản xạ tự nhiên, những đứa trẻ sẽ đổ lỗi cho nhau chứ không nhặt sách lên. Khi cô học được cách bình tĩnh, cô đã nói thành thật với các con mình: “Mẹ đang rất giận và không hài lòng. Mẹ đã bảo các con nhặt các cuốn sách lên và chúng vẫn ngổn ngang dưới sàn nhà.” Cuối cùng, cô đã có được sự hợp tác hơn từ lũ trẻ!

Tránh bắt đầu các câu nói của bạn với ba từ “dấu hiệu đỏ”: “Nếu”: “Con”, và “Tại sao”. Theo các nhà giáo dục, từ “Nếu” mang tính chất dọa nạt; “Con” là những tín hiệu của cuộc tấn công vào nhân cách của trẻ; và “Tại sao” yêu cầu lũ trẻ phải giải thích,



điều mà chúng hiếm khi làm được.

Sally đã tập nói: “Căn phòng cần được dọn dẹp sạch sẽ bây giờ,” thay vì nói: “Nếu không dọn dẹp, con sẽ phải nhận phạt!”

Thay vì một lời buộc tội đầy tức giận và sẽ không có lời đáp như: “Con thật vụng về! Hãy xem con đã làm đổ đồ uống từ tủ lạnh ra bàn!” Martin đã bình tĩnh để đưa ra giải pháp và có sự hợp tác của con: “Chúng ta có một vết bẩn trên sàn nhà; con cầm lấy khăn này để lau nhé.”

Jackie không bao giờ có được câu trả lời vừa ý khi cô yêu cầu được biết: “Tại sao con lại đánh chị? Tại sao con không nhớ các quy định của chúng ta?”

Cho con một khoảng thời gian để chuẩn bị trước khi yêu cầu con dọn dẹp, rời khỏi nhà, mặc quần áo, đánh răng, hay ăn tối.

Cheryl có được sự chú ý của con bằng cách nói: “Sắp tới giờ ăn bánh mì kẹp xúc xích! Khi chuông đồng hồ kêu, con nhớ rửa tay trước khi ngồi vào bàn ăn nhé.”

Chia các nhiệm vụ ra thành từng bước nhỏ, đưa ra những chỉ dẫn cho từng bước, và cho con thời gian để hoàn thành từng yêu cầu trước khi chuyển sang yêu cầu khác.

Kevin nói với con trai mình: “Đã tới giờ đi rồi! Con mặc áo

khoác vào đi!” Con trai anh trả lời, trong sự thất vọng: “Nhưng con còn chưa đánh răng xong! Khi này bố chỉ nói con đánh răng. Bố không thấy là con chỉ có hai tay à?” (câu mà cậu bé thường nghe từ chính miệng Kevin).

Đưa ra yêu cầu ngắn gọn hơn.

Dan thấy rằng các con phản ứng tốt hơn với một yêu cầu ngắn và đơn giản: “Đi giày vào con!” hơn là một tràng đả kích: “Lạy chúa! Năm phút nữa thôi là tới giờ vào học. Johnny, con có nghe bố nói không? Giày của con đâu rồi? Hãy đi giày vào!”

Sử dụng những dấu hiệu nghe, nhìn thay cho từ ngữ để có được sự chú ý của trẻ.

Gia đình Mason treo những bức tranh như áo, mũ, ba lô, găng tay, và sách trước hành lang để nhắc nhở con họ những thứ chúng cần chuẩn bị khi đi học.

Thử một mẫu giấy ghi chú (hoặc thậm chí là các bức tranh) để truyền đạt thông điệp của bạn.

Geoff ghi những câu như: “Hãy đi thôi!” ngay bên cạnh một hình vẽ ô tô, gấp thành chiếc máy bay giấy, và phi vào phòng của cậu con trai 5 tuổi cùng tiếng huýt sáo.

Thử huýt sáo hoặc hát thay vì hét lên. Một số trẻ thường chăm

chú lắng nghe hơn khi chúng không nghe rõ bạn nói gì. Hát những bài hát giản đơn, hay nói theo điệu nhạc, thường gây được sự chú ý của trẻ.

Nếu bạn muốn con tham gia nói chuyện, hãy dùng câu hỏi thay cho mệnh lệnh.

Caroline nhận thấy rằng bình tĩnh hỏi: “Sean, con cần gì để tới trường hôm nay?” có hiệu quả hơn “Nhanh lên! Hôm nay thứ Ba đây. Con hãy đi lấy những quyển sách mượn của thư viện đi!”

Khi muốn nhắc nhở con về thời gian, hãy “lừa” trẻ tham gia thử thách “Đánh bại đồng hồ” bằng cách: “Mẹ cá rằng con không thể mặc xong áo trước khi đồng hồ reo lên.” Hoặc để cậu bé đua với bạn (Đương nhiên, hãy để cậu bé thắng!).

Thay thế các từ ngữ bằng hành động. Cầm tay trẻ và hướng dẫn con. Đôi khi trẻ rất cần bố mẹ giúp đỡ khi chúng bắt đầu.

Xác nhận cảm xúc của con bạn. Trẻ thường nghe lời hơn khi thấy bố mẹ hiểu mình.

Dean nói với các con anh: “Bố có thể thấy các con mệt như thế nào. Các con đã ngáp cả buổi sáng. Thật khó có thể sẵn sàng để đi khi mà các con lại muốn ở nhà hơn. Mai là thứ Bảy và các con sẽ không phải tới trường nữa, nhưng bây giờ thì các con vẫn cần xỏ giày vào để đi học.”

Yêu cầu con bạn lặp lại điều bạn vừa nói theo ý hiểu của con. Việc này giúp bạn biết con có thật sự hiểu bạn không và giúp con ghi nhớ rõ hơn việc mình cần làm.

Sử dụng kỹ thuật “ngắt quãng”: Với giọng bình tĩnh, lặp đi lặp lại chỉ dẫn cho trẻ mà không lên giọng, cho tới khi con hiểu được thông điệp và hoàn thành công việc.

Inam đang dạy bảng chữ Braille cho một trẻ bị khiếm thị và cậu bé không ngừng hỏi: “Chúng ta sẽ làm gì tiếp theo? Chúng ta sẽ làm gì tiếp theo?” Những học sinh của Inam cuối cùng cũng nhận được thông điệp sau khi nghe cô bình tĩnh hướng dẫn tới bốn lần: “Hãy đặt tờ giấy trong máy và cô sẽ chỉ cho em phải làm gì sau đó.”

Ở gần để luôn quan sát được trẻ. Hãy nhớ, trẻ nhỏ rất dễ bị xao lãng trong mọi việc.

Jan đã để hai đứa con của mình, một đứa 4 tuổi và một đứa 5 tuổi, lên phòng và tự rửa tay trước khi ăn tối. Nếu chúng rửa trong phòng tắm, chúng thường xả đầy nước cùng xà phòng vào bồn và bắt đầu nghịch ngợm. Nhưng khi mẹ cùng vào và hỏi: “Bây giờ, chúng ta vào đây để làm gì?” lũ trẻ ngay lập tức rửa tay mà không hề nghịch ngợm.

*Dừng cảm lên!*

♥ *Bạn không phải là vị phụ huynh duy nhất, trong lúc nóng giận, đã có những câu dọa nạt như “Nếu con làm thế lần nữa, mẹ sẽ...,” Ai cũng đã từng như vậy.*

Khen ngợi sự cố gắng của con một cách cụ thể và ngắn gọn ngay khi con bắt đầu làm việc bạn giao và khi công việc được hoàn thành.

Hãy nhớ rằng lắng nghe là một con đường hai chiều. Bạn hãy làm gương cho con bằng cách dừng mọi việc bạn đang làm lại và thực sự lắng nghe con nói chuyện với bạn.

Cố gắng tập trung vào điều mà con đang nói với bạn hơn là trả lời một cách nhanh chóng. Bạn không nên giúp trẻ nói hết câu hay sửa ngữ pháp của trẻ.

Wendy cần rửa bát đĩa ngay sau khi ăn trưa, nhưng cậu con trai 3 tuổi Ned luôn luôn làm phiền cô. Cậu bé không bao giờ hài lòng với những câu trả lời ngắn gọn nhưng lịch sự. Một ngày, Wendy đành đứng bên cạnh những bát đĩa bẩn và dành năm phút chỉ để lắng nghe con. Thật ngạc nhiên, sau cuộc nói chuyện trực tiếp và tập trung ấy, cậu bé có thể đi chơi loanh quanh và không làm phiền cô một lần nào nữa trong một thời gian dài. Cô đã có thể rửa bát đĩa nhanh hơn bằng cách dành thời gian cho con trước.



Nếu bạn phải lặp đi lặp lại mà con vẫn thờ ơ với bạn, hãy thay đổi cách thức giao tiếp, vì cách bạn dùng hiện tại có thể không còn tác dụng nữa.

Nếu bạn bắt buộc phải nói trong khi con đang nói, hãy chọn những câu trả lời với những từ cảm thán. Đôi khi những gì mà trẻ mong muốn chỉ đơn giản là sự cảm thông trong yên lặng. Những nhận xét, hay lời khuyên ngắt lời trẻ đôi khi khiến trẻ không nói nữa.

Fran đã thay đổi cách nói chuyện với con. Cô cố gắng nghe con mình nói và chỉ đôi khi đáp lại một từ thay vì hỏi hay khuyên con ngay lúc đó. Những từ ngữ đơn giản như “Hmm...” hay “Ah ...” hay “Oh ...” thực sự khuyến khích con gái cô tiếp tục nói.

Hãy nhớ những từ mà nhà giáo dục Kay Willis, người mẹ của mười đứa con và là tác giả của cuốn sách *Are We Having Fun Yet?* (tạm dịch: Chúng ta có vui không?), nhắc nhở chúng ta: “Chúa cho chúng ta hai tai và một cái miệng là có lý do. Hãy nghe nhiều gấp đôi nói!”

## **Kết luận**

Nếu bạn muốn con bạn nghe những gì bạn nói, bạn có lẽ sẽ phải nói ít hơn. Hãy nhớ: Giao tiếp tốt bao gồm cả việc lắng nghe và nói, vì thế bố mẹ hãy làm gương cho con cái trước!

# Nói dối

Câu hỏi: Tôi và vợ mình không muốn hai con gái mới chỉ 2 và 3 tuổi nói dối, nhưng phạt chúng có vẻ không phải là biện pháp tốt. Chúng tôi phải làm như thế nào để lũ trẻ nói sự thật?

Trả lời: Những bài học về tính trung thực là để bạn dạy trẻ nói ra sự thật một cách dễ dàng, chứ không phải để bạn biết được khi nào con nói dối. Hãy nhớ rằng nhận thức của con trẻ không có sự phân biệt rõ ràng giữa thực tế và tưởng tượng. Bé thường tô vẽ cho những gì bé nói. Những điều trẻ tưởng tượng là những gì trẻ không thể có, không thể làm trong thực tế. Và trí nhớ của con trẻ cũng chưa hoàn hảo; đôi khi con có thể bị lẫn lộn hoặc quên những gì đã xảy ra. Nhiều trẻ còn nghĩ đơn giản rằng chỉ cần phủ nhận thì những hành động xấu mà chúng đã làm sẽ biến mất, chúng có thể tránh các hậu quả và vẫn là đứa trẻ “ngoan”. Mặc dù việc không nói thật cần phải được giải quyết hợp lý, nhưng cha mẹ cũng nên hiểu rằng lời nói dối của đứa trẻ mới biết đi thường không có hại như người lớn nghĩ.

## Phản ứng tức thì

- Phản ứng với lời nói dối của con thật bình tĩnh, bằng giọng điệu bình thường mà không làm tổn thương trẻ. Ví dụ, rõ ràng con bạn đã ăn một chiếc bánh sôcôla, nhưng trẻ lại phủ nhận.

Hãy nói: “Mẹ không hài lòng khi con lại ăn bánh sôcôla mà không xin phép trước.”

- Nói với con: “Tracy, một điều rất quan trọng với con là nói cho mẹ hoặc bố sự thật và bố mẹ có thể giúp con giải quyết vấn đề.”

- Hãy tạo điều kiện thuận lợi hơn để con bạn nói sự thật, tránh đổ lỗi hay tức giận với con. Nếu bạn đang chờ đợi một lời thú tội, sẽ là vô ích nếu nói: “Hãy xem xem con đã làm gì! Con lại đập vỡ một bình hoa nữa, có phải không?” Nhưng bạn có thể sẽ thành công hơn với: “Có chuyện gì đó đã xảy ra với cái bình. Làm sao nó lại có thể ở trên sàn? Mẹ đang tự hỏi có phải...”

## **Giải pháp sáng suốt**

Chỉ ra lời con nói dối một cách bình tĩnh, cùng chứng cứ, mà không đổ lỗi.

Tại quầy tính tiền, Patrick kín đáo rút một gói kẹo cao su giấu vào túi quần. Mặc dù Pam, mẹ của Patrick, nhìn thấy hành động đó nhưng cô tránh không tức giận với cậu bé. Cô chỉ đơn giản nói: “Gói kẹo cao su đó không phải là của con.” Patrick, có một chút tự vệ, trả lời: “Ồ, kẹo cao su này ạ? Con mang nó từ nhà đi.” Pam trả lời: “Patrick, kẹo cao su là của cửa hàng; chúng ta không mua nó. Hãy đặt nó trở lại giá.” Sau đó, cô bình tĩnh nắm lấy tay

con và giúp cậu đặt lại gói kẹo cao su trở lại vị trí.

## **Một đứa trẻ từ 2 tới 5 tuổi nghĩ như thế nào?**

Trong suy nghĩ hồn nhiên của trẻ, thế giới là tất cả những gì liên quan trực tiếp tới những nhu cầu, mong muốn và các trải nghiệm của trẻ. Trẻ thường tập trung vào những gì mình thấy hơn là những gì có thể suy luận. Vì thế, đôi lúc có những vấn đề, dù bạn có giải thích như thế nào đi chăng nữa, trẻ cũng sẽ không chịu tiếp thu.

Dưới đây là một vài ví dụ cụ thể minh họa

cho những suy nghĩ hồn nhiên của trẻ:

- Trẻ em tin rằng mọi việc xảy ra là vì chúng. Một đứa trẻ có thể nghĩ rằng mưa là để cho chúng thử chiếc ô mới. Bé khác lại nghĩ sư tử gầm rú lên trong sở thú là vì nó muốn ăn thịt bé chứ không vì lý do nào khác.

- Trẻ nhìn mọi thứ rất thực tế. Một đứa trẻ 4 tuổi đã từng tìm kiếm “đôi mắt khác” của mẹ ở sau gáy!

- Trẻ bắt đầu biết thể hiện sự cảm thông. Đứa trẻ 2 tuổi có thể đưa chai nước cho người mẹ đang khóc.

- Trẻ sử dụng trí tưởng tượng để phục vụ nhu cầu của bản thân. Đôi lúc trong suy nghĩ, trẻ sẽ đổ lỗi cho một người bạn

trong tưởng tượng đã gây ra những việc làm sai trái, để vẫn được coi là “ngoan”

- Trẻ không hiểu rõ những từ ngữ trừu tượng về thời gian (như vài phút, hàng giờ, vài ngày, hàng tuần, hôm qua, ngày mai, sớm thôi, lát nữa). Một đứa trẻ sẽ chỉ hiểu rằng bố sẽ đi du lịch về trong hai ngày nữa khi mẹ nói: “Bố con sẽ trở về với chúng ta chỉ sau ‘hai giấc ngủ’ nữa thôi” (một hành động cụ thể mà trẻ có thể nhớ).

- Trẻ thường trả lời thật thà – nhưng không phải là câu trả lời cho câu hỏi mà bạn hỏi. Ngay trước khi mọi người ăn tối, bố có hỏi con trai: “Con đã rửa tay chưa?” Đứa trẻ trả lời: “Con rửa rồi ạ” (Không phải là nói dối... Tuy nhiên, việc đó diễn ra ngày hôm qua!)

- Trẻ định lượng sự vật qua hình dáng. Một đứa trẻ 3 tuổi cho rằng mười chiếc kẹo dẻo hình gấu xếp sát vào nhau ít hơn mười cái xếp tách biệt nhau.

- Trẻ gán cảm xúc của con người cho đồ vật. Một đứa trẻ tập đi có thể sẽ lo lắng rằng xiết dây giày chặt sẽ khiến giày bị đau.

- Trẻ thường khó phân biệt tưởng tượng và thực tế. Một bé gái có thể sẽ rất sợ hãi khi nghĩ rằng anh trai mình đã biến thành gấu sau khi anh dùng mặt nạ hóa trang.



- Vài lần nhìn thấy hoặc nghe được từ tivi, trẻ sẽ nghĩ điều đó chắc hẳn phải là thật. Một đứa bé tin rằng Siêu nhân có thể bay, hay ông già Noel sẽ đến, và đi qua đường ống khói.

- Trẻ tin vào những giấc mơ. Những con quỷ và những nỗi sợ hãi khác dường như có thật trong suy nghĩ của trẻ.

- Trẻ có thể đổ lỗi cho bản thân khi một ai đó bị đau, dù cho việc đó không phải là lỗi của trẻ. Khi lưng mẹ đau, một đứa bé ở độ tuổi đang tập đi sẽ nghĩ đó là lỗi của mình vì đã “giẫm lên những vết nứt” trên đường tới trường. Có trẻ thì lại cho rằng mình cư xử không đúng đã khiến bố mẹ ly dị.

Một đứa trẻ 2 hay 3 tuổi có thể nói dối và không ý thức được rằng bố mẹ đã biết mình không nói thật.

Trong lúc ăn sáng cùng bố mẹ và chị gái Missy, Stevie 2 tuổi rưỡi, đã vô tình làm đổ cốc sữa ra bàn. Chỉ vài giây sau đó, cậu bé đột nhiên ngồi thẳng dậy và nói: “Con không làm đổ! Là chị Missy làm!” Ở tuổi của Stevie, sự phủ nhận này khiến cậu bé nghĩ như thể mọi chuyện chưa xảy ra. Hơn nữa, cậu bé cũng không thể nghĩ được rằng bố mẹ đã chứng kiến nên biết rõ thủ phạm là ai.

Kiểm chế để không hỏi những câu hỏi mà bạn đã biết rõ câu trả lời. Hầu hết trẻ em (cũng như người lớn) ghét bị hỏi kiểu

thăm vấn, đặc biệt là theo cách hạ thấp bản thân họ.

Tina đã rất buồn và lo lắng khi nhận được cuộc gọi từ cô giáo của con gái mình, thông báo về hành vi không đúng của Amber. Khi Amber trở về nhà, Tina hít thở thật sâu và cố gắng giữ bình tĩnh. Cô nhận ra rằng những câu hỏi bình thường: “Ngày hôm nay thế nào con? Con có gặp rắc rối gì không?” thường khiến cho con không dám nói thật về những việc đã xảy ra. Thay vào đó, Tina đã chọn cách hỏi khác tốt hơn rất nhiều. Cô bắt đầu cuộc nói chuyện: “Amber, cô giáo nói với mẹ là con đã đánh bạn Sam khi ở sân chơi. Có vẻ như con tức giận lắm nên mới làm như vậy. Hãy kể cho mẹ nghe xem chuyện gì đã xảy ra nào.”

### **Đó có thực sự là một lời nói dối?**

Những gì tưởng chừng như là một lời nói dối thực ra có thể chỉ là sự tưởng tượng và nhận thức của trẻ về thế giới. Hãy lắng nghe cẩn thận và quyết định xem con bạn đang nói dối hay chỉ đơn thuần là nói ra những gì cậu bé tin là có thật.

Tránh hỏi trẻ trong lúc nóng giận nếu bạn đang cố gắng để có được những câu trả lời trung thực nhất. Hãy để những cuộc nói chuyện đó tới buổi họp gia đình hoặc chuẩn bị kế hoạch nói chuyện riêng với con.

Không có gì là bất thường khi Sal tìm thấy một túi khoai tây

rỗng không để trên bàn bếp. Anh không bao giờ hét lên: “Ai đã ăn toàn bộ túi khoai tây này trước bữa tối?” chỉ để tìm kiếm câu trả lời. Anh bình tĩnh, sắp xếp một cuộc họp gia đình về vấn đề này. Cuộc họp bắt đầu với việc bày tỏ cảm xúc của Sal: “Các con, bố rất thất vọng khi các con ăn đồ ăn vặt mà không xin phép. Sao các con không cho bố biết là các con đói? Từ bây giờ, chúng ta hãy cùng thực hiện một số quy tắc về việc ăn uống đồ ăn nhẹ trong nhà.” Mọi người đều đưa ra ý kiến và nhất trí với một kế hoạch.

Cách mà bạn hỏi con có thể sẽ khiến cho con nói dối. Dọa nạt hay phạt trẻ đều khiến chúng có ít lý do hơn để nói thật.

Câu trả lời duy nhất mà Raul có được từ lũ trẻ khi nói: “Được rồi! Có người đang gặp rắc rối to đấy! Ai đã bôi sơn xanh lên khắp tường ở phòng khách?” là những khuôn mặt tội lỗi và những câu nói đổ tội cho nhau của lũ trẻ.

Công nhận và khen ngợi con bạn khi trẻ đã dũng cảm nói ra sự thật, nhất là khi sự cảm dỗ để nói dối là rất lớn.

Khi Carl nhìn thấy những mảnh lọ hoa vỡ trên sàn nhà phòng khách, anh đã hỏi cậu con trai 4 tuổi, Jason xem chuyện gì đã xảy ra. Jason thừa nhận cậu đã vô ý va phải bàn cà phê và dụng rơi lọ hoa. Carl đáp: “Bố biết không dễ gì để con thừa nhận đã làm rơi lọ hoa. Bố rất vui vì con biết nói ra sự thật như vậy. Bây giờ hãy nghĩ

xem chúng ta phải đi mua lọ mới cho mẹ như thế nào.”

Hãy coi đó là chuyện bình thường nếu trẻ kể “truyện ngắn” cho bạn nghe. Không cần thiết phải coi đây là “lời nói dối” nếu như nó vô hại.

Eddie đã nghe trộm được con gái thì thầm với người bạn của cô bé rằng: “Bạn có biết hôm qua bố tớ đã làm gì không? Bố tớ đã mua cho tớ cả trăm con gấu bông! Hãy đoán xem? Bố còn xây thêm một phòng để chúng ở trong đó nữa!”

Phủ nhận sự hiện diện của một người bạn tưởng tượng của con sẽ không đem lại ích lợi gì, bởi vì người bạn đó là thật đối với trẻ.

Christina, một cô bé 4 tuổi, thường xuyên chơi cùng người bạn tưởng tượng mà cô bé gọi là Megan, và luôn luôn đổ lỗi cho Megan những “việc ngu ngốc” mà cô bé làm. Mẹ nói: “Mẹ không biết có khi nào Megan lại đổ lỗi cho con không. Chúng ta ai cũng có ‘mặt tốt’ và ‘mặt xấu’. Có lẽ đôi khi Christina có những hành động không hay nhưng lại nói đó là Megan, dù Megan đã làm những việc tốt.” Sau đó cô nói: “Christina, con nghĩ hậu quả của việc Megan hành động không tốt là gì?” Cách nói chuyện như thế này đã giúp mẹ và Christina thoải mái hơn khi thảo luận về những hành động không hay và những hậu quả thích hợp.



Khi con bạn lớn lên, và được tiếp xúc nhiều hơn, sự khác nhau giữa trí tưởng tượng và thực tế bắt đầu rõ ràng với trẻ.

Nhận thức của con trẻ luôn phát triển một cách từ từ. Vì thế, cho tới khi nhận thức của trẻ phát triển đầy đủ, bạn không nên kì vọng con mình lúc nào cũng nói sự thật (hay thậm chí là lúc nào cũng nhớ các quy tắc trong nhà khi bạn vắng mặt.)

Trong khi mẹ còn ở nhà, cậu bé 2 tuổi rưỡi Jeremiah có vẻ rất nhớ quy tắc không được chạm vào tivi mới. Khi mẹ ra ngoài một lúc để nghe điện thoại và quay lại đã thấy tivi chuyển kênh khác, cô hỏi Jeremiah về việc này, cậu bé tự tin nhìn thẳng vào mặt cô và nói: “Không, không phải con, Mẹ ạ!”

Sylvia gọi bố đến bên và cẩn thận che mắt bố bằng bàn tay mũm mĩm của mình. Sau đó, bằng cánh tay kia, cô bé rút ra chiếc bút chì màu trong túi và vẽ nguệch ngoạc khắp tường! Cô bé thật sự tin rằng nếu bố không nhìn thấy cô vẽ lên tường, cô sẽ không có gì sai, và cô bé sẽ phủ nhận việc làm đó.

Công nhận những cảm xúc của trẻ khi bạn giúp con phân biệt giữa trí tưởng tượng và sự thật.

Khi Emma trở về nhà từ bữa tiệc sinh nhật Michael, cô bé kêu lên: “Mẹ, mẹ, mẹ đoán xem? Thay vì những túi quà, chúng con ai cũng có một chú chó nhỏ mang về nhà!” Người mẹ đồng cảm trả



lời: “Ồ, con yêu, mẹ biết con muốn có một chú cún con tới mức nào.”

Quan sát ngôn ngữ cơ thể của con để nhận ra bé đang “che giấu sự thật.”

Tiến sĩ Burton White, một bác sĩ tâm lý trẻ em nổi tiếng, khuyên rằng: “Khi bạn để ý thấy miệng trẻ có một đường cong ở khóe, chứ không phải là một nụ cười tròn trịa, bạn có thể hiểu rằng bé đã làm sai gì đó và còn đang giấu giếm sự thật”. (Điều này thường bắt đầu khi trẻ 3 tuổi.)

Một số trẻ nói dối bởi vì chúng sợ sự thật sẽ làm bố mẹ phiền lòng, và chúng không muốn bị phạt.

Khi nhận được bảng điểm của mình, Jason rất buồn. Cậu bé bị đánh rất nhiều lỗi bằng dấu đỏ. Cậu bé nghĩ bố mẹ sẽ rất buồn nên đã vò tờ giấy thành quả bóng và nhét chúng vào túi quần. Khi trở về nhà, cậu bé nói: “Hôm nay không có bài kiểm tra nào ạ. Chúng con đã chơi cả ngày dài!” Tối hôm đó, khi đang gấp quần áo, Mẹ đã tìm thấy bài kiểm tra đáng bị khiển trách ấy. Cô cẩn thận suy nghĩ xem mình nên xử lý việc con nói dối như thế nào. Sau đó cô gọi Jason lại, vòng tay ôm lấy cậu bé và nói: “Con yêu, mẹ muốn con biết là mẹ đã tìm thấy bài kiểm tra của con. Mẹ nghĩ con đã làm rất tốt phần này. Con biết không, bằng tuổi con, mẹ cũng hay bị nhận dấu đỏ trên bài kiểm tra lắm nhưng bà

đã chỉ cho mẹ làm sao để sửa những lỗi đó. Bây giờ hai mẹ con mình sẽ cùng xem bài kiểm tra của con bị cô giáo đánh dấu đỏ những chỗ nào, được không?”

*Dừng cảm lên!*

♥ *Bạn không phải là vị phụ huynh duy nhất có phản ứng đầu tiên là hét lên giận dữ: “Con đang nói chuyện ngốc nghếch gì vậy?” hay thậm chí phì cười bởi câu chuyện con bạn kể thật vô lý!*

Làm gương cho con bạn bằng việc tự nhận lỗi và cố gắng sửa sai. Hãy dành thời gian để con biết bạn đã học được gì từ những lỗi lầm đó.

Khi bạn cảm nhận được những cảm xúc tiêu cực của con (không phải là hành vi tiêu cực), bạn sẽ được con coi là một người cộng tác và con sẽ thoải mái hơn để nói ra sự thật với bạn.

Con bạn sẽ không trở thành kẻ nói dối nếu có một vài lần không nói ra sự thật.

Hãy nhớ rằng trẻ nói dối thường vì không muốn bị phạt hoặc vì trẻ thấy quá áp lực khi người lớn luôn có những kì vọng nằm ngoài khả năng của trẻ.

Tránh phạt trẻ bởi hình phạt không những không có hiệu quả mà còn có xu hướng khiến trẻ muốn nói dối hơn. Hãy tập trung

vào giải quyết vấn đề bằng cách giúp đỡ trẻ thay đổi thói quen.

Con trai Moira cứ liên tục quên áo ở trường. Mỗi ngày cô đều hỏi con một câu hỏi: “Jake, con có mang áo về không?” (đương nhiên, cô đã biết câu trả lời.) Một ngày, Jake cúi đầu và nói lí nhí: “Thầy giáo con đã đưa nó cho một bạn khác.” Moira đã kiểm chế bản thân để không la cạu bé. Thay vào đó, cô bình tĩnh nói với Jake: “Con thật sự cần chiếc áo đó. Con nghĩ sao nếu chúng ta ghi ra một mẫu giấy nhỏ và gắn nó vào ba lô để ngày mai con có thể nhớ mang áo về?” Jake suy nghĩ một lúc, và trả lời một cách hào hứng: “Mẹ ơi, hãy buộc một cái dây quanh ngón tay con để giúp con nhớ. Bert (trong bộ phim Sesame Street) đã làm như vậy khi anh ta liên tục quên mua bột yến mạch!”

Tập trung tìm kiếm giải pháp thay vì đổ lỗi.

Sau khi tham gia một khóa học làm cha mẹ, Kathy đã học được cách tránh tức giận với con gái mình và nói với con những câu như: “Con nói với mẹ là con đã cất đồ chơi, nhưng con lại nói dối mẹ lần nữa! Chúng vẫn ở đó! Mẹ không thể tin được. Con đang làm gì vậy? Bây giờ chúng ta lại bị muộn, đó là lỗi của con!” Thay vào đó, cô thử một cách khác để có được sự hợp tác của con ngay lúc đó: cô nhìn vào mắt con gái và nói: “Mẹ thấy đồ chơi vẫn bày ở ngoài, và chúng ta chỉ có một vài phút nữa trước khi bị muộn. Mẹ có một ý này: Con đặt các đĩa phim lên giá, và mẹ sẽ cất các đồ chơi này vào thùng.”

Hãy nhớ, lũ trẻ nghe phần lớn những câu nói của bạn theo nghĩa đen. Dù chỉ có một sự thay đổi nhỏ trong lời hứa của bạn thôi cũng có thể khiến trẻ cảm thấy đó là một “lời nói dối”.

Ray đã hứa với con gái sẽ đưa con tới cửa hàng đồ chơi sau khi tan lớp. Ngay sau khi anh rẽ trái thay vì rẽ phải ở chỗ đèn báo hiệu, Patsy đã kêu lên: “Chờ chút bố! Bố đang đi sai đường. Bố nói chúng ta sẽ tới cửa hàng đồ chơi.” Ray trả lời: “Chúng ta sẽ đi. Chúng ta chỉ dừng lại rửa xe thôi con.” Patsy đỏ mặt hét lớn: “Bố nói là chúng ta sẽ tới cửa hàng đồ chơi NGAY khi tan trường mà! Bố nói dối!”

Suy nghĩ kỹ về việc để trẻ không thừa nhận sự thật. Trẻ vẫn cần phải có trách nhiệm với hành động của bản thân. Hãy để cho con biết bạn có thể giúp con lên kế hoạch.

Chia sẻ với các con những lúc bạn thấy rất khó để nói sự thật nhưng cuối cùng bạn vẫn làm. Hãy giải thích với con tại sao bạn lại quyết định chấp nhận hậu quả bằng việc nói lên sự thật như vậy.

## **Kết luận**

Có khá nhiều lý do khiến một đứa trẻ nói dối, nhưng bạn chính là một tấm gương. Những suy nghĩ cẩn trọng và sự thấu hiểu của bạn có thể giúp con dần dần nhận ra tính trung thực thực sự là

cách xử sự tốt nhất.



# Cách cư xử

Câu hỏi: Con gái tôi không hay xấu hổ, nhưng mỗi khi tôi giới thiệu cháu với người lạ, cháu ít khi chào họ. Thực tế điều này xảy ra khá thường xuyên khi cháu gặp những người bạn của tôi trên đường. Tôi không biết có nên nhất quyết bắt cháu cư xử tôn trọng với người lớn không?

Trả lời: Chào hỏi người lớn một cách tôn trọng là điều chắc chắn ai trong số chúng ta cũng mong muốn trẻ có thể học được. Dù không muốn ép buộc con phải chào người lớn, bạn vẫn có cơ hội để dạy trẻ những cách cư xử ngoan ngoãn. Một số biện pháp như làm gương cho con, chơi trò chơi nhập vai để chào hỏi và đôi khi nói về việc trẻ xấu hổ hoặc không nghe lời sẽ giúp con hiểu những gì cần làm.

## **Giải pháp sáng suốt**

Việc học cách cư xử ngoan ngoãn là một quá trình đòi hỏi thời gian và sự luyện tập kiên trì.

Mỗi lần chỉ cần dạy trẻ một hoặc hai cách cư xử lịch sự. Bạn có thể chọn lựa các hành vi để dạy con, bao gồm chào hỏi người lớn và các bạn khác, chào tạm biệt, nói lời cảm ơn, sử dụng khăn giấy, xử sự đúng tại nhà hàng, cũng như những cư xử liên quan tới việc cho và nhận quà.

Tôn trọng trẻ. Hãy nhìn vào mắt con, để ý khi con nói và đối xử với những gì thuộc về cậu bé với sự cẩn thận và tôn trọng.

Dạy trẻ cách cư xử đúng đắn nhưng không chỉ trích. Bạn không nên cho rằng trẻ đã biết mọi quy tắc.

Tránh những hành vi khiếm nhã bằng việc giải thích cho trẻ điều chúng có thể làm trong những tình huống nhất định. Ví dụ, khi bạn bận, hãy bảo chúng có thể vẽ, đọc truyện ...

Thống nhất với con cách để có được sự chú ý của bạn nếu trẻ thực sự cần bạn. (Bạn có thể xem thêm mục “Sự chen ngang”, trang ...)

Dạy cho con cách sử dụng những từ ngữ lịch sự và những cụm từ như “làm ơn”: “cảm ơn,” và “cho con hỏi”. Dần dần việc cư xử lịch sự như thế này sẽ trở thành một thói quen của trẻ.

Khen ngợi con khi con biết cư xử lịch sự.

Cư xử đúng đắn và làm gương cho con thường là cách dạy hiệu quả nhất. (Các con có xu hướng làm theo những gì bạn làm, chứ không phải theo điều bạn nói.) Trẻ sẽ khó bảo hơn khi bố hoặc mẹ đôi khi cũng không thực hiện điều đã nói!

Diễn tập, chơi nhập vai, sử dụng những con thú bông, và những câu chuyện kể để dạy con những bài học về các cách cư

xử một cách vui vẻ, nhẹ nhàng. Ví dụ, nếu bạn cho phép các con nói chuyện qua điện thoại, hãy hướng dẫn chúng cẩn thận.

Mỗi lần mẹ của Gail gọi điện, bà đều muốn được nói chuyện với cháu nội một vài phút. Mặc dù cậu bé 2 tuổi rưỡi, Aaron, rất háo hức được cầm máy nhưng cậu bé thường xuyên cầm ngược ống nghe, thỉnh thoảng còn cầm như thể đó là chiếc ống nhòm, để bà có thể “nhìn thấy” cậu bé đang nói gì. Aaron thường xuyên bị xao lãng và để bà chờ máy. Vì thế, hai mẹ con đã tập cách nói chuyện qua điện thoại bằng một chiếc điện thoại đồ chơi. Aaron cũng đã học được cách nói tạm biệt và cúp máy.

Khi ra ngoài, hãy khuyến khích con thể hiện mọi ứng xử đã được tập luyện.

Donna không hy vọng rằng các con sẽ có những hành vi ứng xử hoàn toàn tốt ở nhà; bởi nhà là nơi chúng thư giãn và có thể chơi đùa vui vẻ cùng nhau. Tuy nhiên, các con cô đồng ý sẽ thể hiện tốt nhất ở nơi công cộng. Cô biết mọi thứ đã rất tốt khi bạn của cô liên tục khen con trai cô thật lịch sự khi là khách mời tại một bữa tối.

Chuyển lời khen ngợi dành cho con mà bạn đã được nghe tới chúng.

“Mẹ của Kurt đã nói với mẹ rằng cô ấy rất thích khi con tới

chơi nhà cô ấy. Cô ấy khen con đã có những cử chỉ thật đẹp, đặc biệt là trước khi về con đã giúp cô dọn dẹp đồ chơi mà không cần ai nhắc.”

Cần nhắc việc nói chuyện về hành vi của con bạn nếu cậu bé quá xấu hổ hay nhất thời không nghe lời. Một đứa bé sẽ không thể cư xử ngoan một cách miễn cưỡng. Khi đó, tốt hơn là bạn hãy làm mẫu để gợi ý con.

Cậu con trai 3 tuổi của Caroline đã khiến bạn gái nhà hàng xóm ngã khi cậu bé vừa chạy vừa dang hai tay và hét lên: “Nhìn này mẹ, con là máy bay!” Caroline đã giữ lấy con trai và yêu cầu cậu xin lỗi bạn. Sau đó cô đã đỡ bé gái dậy và nói cho cả con trai cô nghe được: “Cháu không sao chứ? Bạn ấy xin lỗi cháu. Bạn ấy có thể chơi với các bạn mà không làm phiền tới người khác.”

Debra thấy mọi chuyện dễ hơn rất nhiều nếu cô nói “cảm ơn” vị chủ nhà thay cho đứa con đang mệt mỏi và khóc thút thít của mình.

Cảnh báo: Các con bạn sẽ luôn nhắc nhở nếu bạn lỡ nói hay làm điều gì bạn yêu cầu chúng không được làm, ví dụ như nói chuyện về ai đó sau lưng họ.

Dạy các con tôn trọng sự khác biệt giữa mỗi gia đình. Quyết định những cách ứng xử nào là quan trọng trong gia đình mình.

Lucy để ý thấy rằng khi Tony, cậu bé 4 tuổi nhà hàng xóm đã nói với con trai cô, khi sang nhà cô chơi: “Sam, tớ sẽ quyết định việc mà chúng ta làm... Tớ đi trước... Tớ là người lãnh đạo... Bạn hãy nhớ, tớ là khách.” Con trai cô đã không hiểu phép lịch sự “khách luôn luôn đi trước” và cậu bé đã khóc. Vì thế cô ngồi xuống cùng lũ trẻ và giải thích, trong nhà của Tony, khách luôn được đi trước và ngược lại.

Xem xét những cách phù hợp để chỉ ra những hành vi không tốt của những đứa trẻ tới chơi nhà. Bạn có thể phải tạm bỏ qua và thảo luận hành vi không tốt đó với con sau. Hoặc bạn có thể chọn một phương án trực tiếp hơn và có một cuộc thảo luận chân tình với mọi người về các quy tắc và những gì bạn mong đợi trong ngôi nhà của mình.

Thảo luận với bạn bè và người thân của bạn về những cách gọi mà họ thích. Quyết định sử dụng “Dì”: “Ngài”: “Cô” hay “Bác sĩ” thì phù hợp. Giải thích cho con bạn hiểu việc xưng hô đúng là biểu hiện của sự tôn trọng hoặc tình yêu mến.

Hãy nhớ trẻ nhỏ luôn tự coi mình là tâm điểm. Bạn nên dạy trẻ biết khi nào phép lịch sự được ưu tiên hơn tính trung thực. Để học được điều này trẻ cần nhiều thời gian.

Một ngày, trong thang máy, bé gái 3 tuổi rưỡi Ginny muốn làm gì đó để mẹ để ý. Thật không may, cô bé đã không nói thầm mà



nói to: “Mẹ, người đàn ông đó thật béo!” Carol cảm thấy mặt đỏ ửng và trở nên lúng túng. Đó là sự thật và Carol không thể nghĩ được bất kì điều gì nên nói lúc đó. Cảm giác thang máy đi thật lâu. Tối hôm đó, Carol và Ginny nói chuyện với nhau về “người đàn ông béo”. Carol giải thích cho cô bé có những từ ngữ khiến cho mọi người cảm thấy tổn thương và “béo” là một trong số đó. Cô nói với Ginny rằng bà ngoại thường nói: “Biết... nhưng không nói hay thể hiện ra!” để giúp con nhớ rằng có những điều tốt hơn hết không nên nói ở nơi công cộng.

Hãy cân nhắc trước khi khiến trách con bạn ở chỗ đông người bởi phản ứng của bạn có thể tạo ra sự rắc rối lớn hơn.

Mary từng rất căng thẳng và khắt khe về cách con trai cô cư xử trong nhà thờ. Cô nhấn mạnh với con rằng mọi người luôn ngồi thẳng lưng và giữ yên lặng. Tuy nhiên, mọi con mắt thường xuyên quay về phía cô khi cô liên tục hét lên yêu cầu cậu bé yên lặng. Vì vậy, Mary và con trai cô đã nhất trí với một kế hoạch. Khi con trai bắt đầu lay lay cánh tay của cô, cậu bé sẽ được phép nằm trên ghế và ngậm ngón tay trong khi Mary xoa lưng cho cậu bé. Mary nhận ra rằng sự linh hoạt trong việc thực hiện các quy tắc đồng nghĩa với việc ít gây phiền mọi người hơn và khiến con cô thoải mái hơn.

Biết rằng con bạn có thể cần nhiều thời gian hơn để cảm thấy thoải mái với người lạ. Hãy suy nghĩ trước khi bạn quyết định bỏ

qua những cảm xúc trong cách cư xử của trẻ.

Caroline nhớ lại: “Tôi thường xuyên hồ hởi dỗ dành con trai mình miễn cưỡng thơm má anh tôi mỗi khi anh ấy yêu cầu. Một hôm, tôi nhớ lại một kỷ ức hồi còn bé của mình. Bố tôi thường xuyên đưa tôi và chị gái tôi tới trạm xá để thăm dì của bố. Mặc dù bà là một phụ nữ dịu dàng, tôi luôn nhớ nhắm mắt khi bà bảo bố tôi đưa chúng tôi lại gần để bà có thể hôn lên má chúng tôi. Bà có một nốt ruồi to có ba sợi râu bạc dài, và tôi không thể chịu được khi nghĩ nó sẽ chạm vào tôi. Sau khi nhớ lại chuyện của bản thân, tôi nhận ra việc kiên quyết bảo các con hôn bác là thiếu tôn trọng lũ trẻ. Vì thế, tôi đã nói với anh hãy kiên nhẫn và nói: ‘Nolan, bác rất muốn ôm cháu khi cháu sẵn sàng.’”

*Dừng cảm lên!*

♥ *Bạn không phải là vị phụ huynh duy nhất, khi ăn sáng, hồ hởi hứa với con sẽ chơi khúc côn cầu trước giờ ngủ và rồi cảm thấy “quá mệt” sau một ngày vất vả. Bạn lặng thinh khi con bạn gọi bạn là kẻ nói dối! Đây là cơ hội tuyệt vời để nói xin lỗi vì đã khiến con thất vọng (một bài học mà không phải vị phụ huynh nào cũng làm tốt), hẹn con một dịp khác và giữ lời hứa của mình.*

## **Kết luận**

Những hành vi ứng xử khéo léo không bao giờ mất đi giá trị.

Mọi người luôn luôn đánh giá cao phép lịch sự và thái độ tôn trọng người khác; đồng thời, con bạn sẽ có được sự tự tin trong giao tiếp xã hội khi biết cách xử sự trong nhiều tình huống khác nhau.

# Bữa ăn

Câu hỏi: Bữa ăn luôn là cuộc chiến không có hồi kết giữa tôi với con gái! Thức ăn ngày hôm qua con bé thích, hôm nay bé lại ghét, và dù thế nào thì chúng cũng sẽ dính lên tóc con bé và cả khắp người chú chó. Làm thế nào để tôi có thể cho con ăn ngoan mà vẫn giữ được bình tĩnh?

Trả lời: Từ trước tới nay, hầu hết trẻ em đều biếng ăn, và lý do không phải chỉ vì bé không thích đồ ăn. Có thể trẻ biếng ăn chỉ vì bạn không thể ghép lại chiếc bánh bị vỡ của chúng. Một số trẻ khác lại có hứng khi nhìn những miếng thạch đang tan chảy làm hồng cạnh của những miếng khoai tây. Bạn có thể cung cấp cho con một bữa ăn đầy đủ dinh dưỡng, nhưng sự thật là bạn thực sự không thể ép con ăn.

## **Giải pháp sáng suốt**

Hãy chuẩn bị trước vì làm vương vãi thức ăn là điều có thể xảy ra với mọi đứa trẻ.

Gia đình nhà Golbergs đã quyết định chỉ mặc cho đứa con đang tập đi chiếc bím khi ăn. Khi bữa ăn kết thúc, mẹ cẩn thận bế con khỏi ghế và đặt cậu bé đứng thẳng trong chậu tắm, trong khi bố và cậu con trai 5 tuổi dọn nhà bếp.

Cân nhắc thực đơn bữa ăn đa dạng các món, mỗi bữa một món, con luôn “thích” ăn.

Belinda, một người mẹ thông minh của bốn đứa trẻ, dừng việc cho hai đứa trẻ song sinh 2 tuổi ăn trên một đĩa lần nhiều món ăn, vì lũ trẻ thường xuyên làm đổ đĩa xuống sàn chỉ trong vòng năm phút. Thay vào đó, khi Cheerios như đang muốn hất tung đĩa thức ăn, cô sẽ để chúng ra xa và đưa cho các con một ít pho mát. Khi sự hào hứng dành cho bơ sắp hết, cô lại mang ra ít hoa quả gọt sẵn, và sau đó là một vài miếng thịt nhỏ. Lũ trẻ sẽ tò mò dành ra vài phút để khám phá hình dáng, cấu trúc và vị của từng món ăn mỗi lần được mẹ bón.

Hãy cho trẻ ăn từng ít một. Trẻ thường cảm thấy thích thú và ăn ngon lành hơn khi nhìn thấy một lượng thức ăn nhỏ trên đĩa. Ăn nhiều bữa nhỏ cũng là thói quen có lợi cho sức khỏe, hơn là ăn ba bữa lớn. Đó cũng là lời khuyên của một số chuyên gia dinh dưỡng.

Cố gắng sáng tạo để “các món ăn hằng ngày” trở nên hấp dẫn hơn.

Terri, một người mẹ thông minh, nhận thấy rằng các con của cô thường ăn thức ăn mà trước đó chúng từ chối ăn nếu được ăn bằng thìa hoặc khi thức ăn được xiên vào que.



Sử dụng hoa quả thay cho những món rau “khó nuốt”, hoặc để thỏa mãn khẩu vị ưa ngọt của trẻ.

Sau khi được bác sĩ nhi khoa tư vấn rằng hoa quả cung cấp nhiều lợi ích ngang với các loại rau và hấp dẫn hơn với hầu hết trẻ em, cô bắt đầu cho con mình ăn nhiều hoa quả. Con gái cô rất thích tới nỗi cô thậm chí còn thuyết phục mẹ mua những quả dâu tây tươi mọng thay thế cho những viên kẹo ngọt bà thường mua khi tới chơi lần sau.

Randy là một người bố tiết kiệm và có tiếng là nấu ăn ngon. Anh biết biến tất cả các quả chín quá hoặc hoa quả ít dùng tới thành món hoa quả trộn bổ dưỡng với sữa chua, sữa và kem ít béo. Không bao giờ món đó có vị lặp lại nhưng thực sự lần sau chúng ngon hơn lần trước!

Để ý tới lượng nước hoa quả mà trẻ uống trong ngày; uống nước hoa quả nhiều quá có thể khiến trẻ không có cảm giác thèm ăn.

Hãy nhớ rằng hầu hết các bữa ăn khoảng 15-20 phút là tất cả những gì bạn có thể mong muốn từ một đứa bé 2 tới 5 tuổi.

Đưa ra một vài quy tắc cơ bản về phép lịch sự khi ăn. Những quy tắc này bao gồm: rửa tay sạch sẽ trước các bữa ăn; chỉ ngồi ăn tại bàn, không đứng dậy nếu chưa ăn xong; hãy xin phép để

được đứng dậy; mang đĩa đi rửa; tôn trọng người nấu, và không ợ hoặc nhai tóp tép khi ăn.

Khi Rachel chuẩn bị đưa đĩa thức ăn lên miệng, Aaron hét lên “Eo! Ghê quá!” Ngay lập tức, Rache bỏ đĩa xuống, miệng vẫn còn nguyên thức ăn khi nhắc lại câu nói của anh trai và cũng không ăn nữa. Gail nhanh chóng trả lời: “Con không bắt buộc phải ăn, nhưng con cũng không được nói những điều như vậy về bữa ăn mẹ nấu. Điều đó làm mẹ rất buồn!”

Cố gắng không quảng cáo những lợi ích của món ăn mới. Bạn càng nói nhiều về nó (nó tốt cho sức khỏe ra sao, nó ngon như thế nào), thì lũ trẻ lại càng không muốn ăn thử. Chúng thường không thoải mái với sự thay đổi và thích sự quen thuộc.

Giới thiệu cho con những món ăn đặc sản từ những vùng miền khác, nhưng vẫn có một trong số những món mà trẻ thích.

Bạn có thể phải cho con ăn món mới nhiều lần trước khi trẻ thấy thích và muốn thử nó.

Đưa ra một số món nhất định để trẻ được lựa chọn món phù hợp với khẩu vị của mình.

Hãy dùng tháp dinh dưỡng để giúp trẻ có được những khái niệm cơ bản về dinh dưỡng. Trẻ chỉ hiểu những thông tin ngắn gọn. Nếu bạn cùng con xem tháp dinh dưỡng sau mỗi hộp ngũ

cốc khi chúng đang ăn, chúng sẽ hiểu rõ hơn khái niệm này.

Khi các con của Julia hỏi cô liệu ăn kẹo “có tốt không”, cô lấy hộp ngũ cốc dinh dưỡng ra và chỉ vào phần nhỏ trên đỉnh tháp dinh dưỡng rồi giải thích cho các con hiểu rằng chúng chỉ cần một chút đồ ngọt và chất béo mỗi ngày.

Hãy thử với những cách thức mới để con bạn được thưởng thức những bữa ăn đủ dinh dưỡng.

Trong một cuộc họp gia đình, các con của Caroline đã đề nghị ăn pizza vào bữa sáng! Cô đã hơi phân vân, nhưng đã cho chúng cơ hội để thuyết phục mình. Đứa con trai lớn nhất của cô nói với giọng tự tin: “Mẹ nhìn này, có ba nhóm dinh dưỡng trong chiếc bánh... nó rất có ích cho sức khỏe!” Caroline suy nghĩ một lúc, sau đó đưa tay lên và nói: “Con đã thuyết phục được mẹ! Pizza cho bữa sáng!”

Hãy giúp các con bạn hiểu những thực phẩm bổ dưỡng có lợi cho sức khỏe như thế nào.

Bart và Bonnie rất thích cười thật tươi để khoe “hàm răng trắng đều” khi chúng uống sữa. Và cứ thỉnh thoảng, chúng lại nhìn vào thước đo chiều cao được dán trong phòng.

Cho trẻ biết bạn sẽ không khoan nhượng với việc ném thức ăn.

Khi Colin ném khoai tây về phía chị gái, bố cậu nói “Những miếng khoai tây đó là để ăn, chứ không phải để ném. Bữa trưa dừng ở đây!” và anh đã đưa cậu bé ra khỏi bàn.

Giúp con bạn biết trước thời gian ăn bằng một thời gian biểu cụ thể hằng ngày.

Sự thèm ăn của con có thể thay đổi thất thường, hay thậm chí là biến mất trong một khoảng thời gian. Trẻ nào cũng sẽ trải qua hiện tượng này, tùy thuộc vào giai đoạn phát triển, tâm trạng, cảm xúc, hay các yếu tố khác.

Lũ trẻ đôi khi chỉ thích ăn những món ăn nhất định. Hãy theo dõi những thói quen ăn uống của trẻ trong ít nhất một tuần, hoặc một tháng trước khi nghĩ rằng trẻ đang biếng ăn. Các nghiên cứu chỉ ra rằng trẻ em biết ăn uống cân bằng trong một quá trình đủ dài, một tháng chẳng hạn. Tuy nhiên, trong một bữa ăn hàng ngày, chúng thường chỉ chọn một hoặc hai món ăn.

Đôi khi, Drake, 2 tuổi, không chịu ăn gì khác ngoài chuối và trứng tráng. Vì cả hai thứ này đều khá nhiều dinh dưỡng, mẹ bé đã quyết định chiều Drake, tráng trứng cho cậu mỗi bữa ăn.

Chấp nhận sự thật rằng đôi khi, dù bạn có cố gắng tới mức nào, bạn cũng sẽ không thể nào bắt chước được việc đơn giản nhất mà người khác đã làm.

Cho đến nay, những đứa con đã lớn của Gail vẫn yêu thích những quả táo “Grammy” – những quả táo được bà ngoại thái lát và sắp xếp đối xứng, chồng lên nhau để tạo thành một “bông hoa.” Mỗi lát được gọt vỏ theo cách mà chỉ có bà ngoại của họ mới có đủ kiên nhẫn để làm. Khi Gail hoặc chồng cố gắng để cắt tỉa táo như thế, những đứa trẻ đều nói: “Không, đó không phải là cách bà ngoại làm, đĩa này không phải của bà, những quả táo chua quá!”

Hãy nhớ, đôi khi im lặng là vàng!

Khi đứa con 3 tuổi của Caroline tới bàn và phàn nàn về bữa ăn, cô đã thờ ơ cậu bé, quay đi và chú ý vào việc khác. Cô đã nhận ra rằng nếu cô không bỏ thức ăn đi hay đổi cho cậu bé món khác, cậu con trai với cái bụng đói của cô sẽ đành phải cầm lấy đĩa để ăn, đôi lúc tới khi ăn hết mọi thứ!

Hương vị và cách trang trí món ăn có thể không cần thiết đối với một số trẻ. Chúng thường đặc biệt nhạy cảm với hình dáng, màu sắc, mùi vị. Thậm chí thay đổi nhãn hiệu của một món nào đó cũng có thể làm chúng hét lên hoảng sợ... Nếu vậy bạn hãy đơn giản hóa mọi thứ!

Món ăn trẻ thích hay ghét có thể thay đổi theo thời gian.

Cậu bé 3 tuổi Benny chỉ chịu ăn những gì có một lớp kem phủ



lên trên!

Động viên trẻ “lắng nghe” cơ thể của mình và dạy trẻ cách nói “Con đói” hoặc “Con không đói bây giờ” hoặc “Con no rồi.”

Tôn trọng khẩu vị của con, những gì bé thích và không thích.

Xác định vai trò của bữa ăn trong gia đình bạn. Đối với một số người, họ tập trung vào dinh dưỡng; nhưng với những người khác, sự giao tiếp giữa các thành viên cũng rất quan trọng. Nếu như bữa ăn không tạo được cảm giác thoải mái cho tất cả mọi người, hãy thay đổi để phù hợp hơn.

Kristy, một người mẹ tự tin, chia sẻ một kế hoạch mà cô đã áp dụng thành công. Bằng cách cho các con ăn lúc 5:30, khi cơn đói của chúng lên tới đỉnh điểm, cô tìm được sự yên tĩnh cũng như thời gian nói chuyện vào bữa tối lúc 7 giờ, trong khi lũ trẻ ngồi bên trò chuyện và ăn hoa quả.

Có rất nhiều cách khác nhau có thể thực hiện vào giờ ăn. Quyết định xem các thành viên có cần thiết phải ăn cùng món ăn vào cùng một thời điểm hay không.

Một gia đình đã trở thành một “quán ăn nhỏ”. Lou, đã đồng ý làm bánh mì xúc xích cho con nhỏ nhất, bánh pizza cho con lớn nhất, và chuẩn bị hải sản cho mọi người.

“Ăn nhanh” đã không còn xảy ra đối với gia đình Vicki, hàng xóm của Lou. Thay vào đó, cô và lũ trẻ cùng nhau đi siêu thị để mua những món thay thế. Lũ trẻ đặt thức ăn vào trong một cái hộp dễ mở và để vào tủ lạnh. Nếu chúng không muốn ăn đồ ăn được bố mẹ chuẩn bị, chúng sẽ chọn đồ ăn trong hộp đó, đặt vào đĩa và ngồi vào bàn ăn.

Gia đình nhà Tate lại có phong cách riêng trong chuyện ăn uống. Lũ trẻ được khuyến khích, nhưng không bị ép buộc phải ăn mọi thứ. Thậm chí cả đứa trẻ 2 tuổi cũng tự phục vụ bữa ăn cho mình. Quy tắc ở đây là khi lũ trẻ đặt thứ gì đó vào đĩa, có nghĩa chúng sẽ ăn thứ đó. Nếu không chọn gì cả, chúng đều hiểu rằng chúng vẫn có một ly ngũ cốc để ăn.

Cho trẻ cảm giác tự chủ bằng cách cho phép trẻ thi thoảng tham gia vào kế hoạch tổ chức bữa ăn như thế nào, ở đâu, và ăn cái gì.

Gia đình nhà Kellers thích picnic tới mức dù vào mùa đông, họ vẫn dựng trại trên sàn phòng khách để hưởng thức bầu không khí đó.

Phong cách chuẩn bị bữa tối của gia đình Caryn vào ngày thứ Bảy là mỗi tuần một chủ đề. Một tuần, mọi thức ăn đều có chung một màu. Tuần khác, mọi đồ ăn đều được bày biện hình tròn: thịt viên, khoai tây, đậu, dưa hấu, nho. Thật đáng ngạc nhiên

rằng hầu hết thức ăn đã được ăn hết!

Gia đình nhà Roth đồng ý rằng mỗi ngày ăn đồ ngọt một lần. Khi Jacob yêu cầu được ăn kẹo vào bữa sáng, bố đã có câu trả lời rất hay rằng: “Con có chắc rằng con muốn đó là lần ăn bánh kẹo của cả ngày hôm nay?” Jacob suy nghĩ cẩn thận và trả lời lại: “Con nghĩ con sẽ đợi để được ăn bánh sôcôla sau bữa tối.”

Đôi khi lên kế hoạch cho một bữa tối “trang trọng” để cả gia đình có cơ hội tập những thói quen lịch sự trong bữa ăn.

Gia đình Pedersen đã nhận ra rằng tập trung vào những thói quen ăn uống lịch sự ở bàn ăn và có những cuộc thảo luận hai lần một tháng sẽ tốt hơn là phải sửa đi sửa lại cách cư xử cho lũ trẻ trong mỗi bữa ăn. Vì vậy, mỗi tối thứ Sáu, gia đình họ đều ăn trong phòng ăn, có cả nến và khăn ăn. Hầu hết trong các bữa ăn, bố mẹ đều có những cử chỉ tốt nhất, nhưng thi thoảng họ lại cố ý mắc “sai lầm”. Bố sẽ ho khi trong miệng đầy thức ăn, hoặc mẹ sẽ quên sử dụng khăn ăn, và vì thế lũ trẻ có thể trong vai trò người phê bình bố mẹ!

Có cái nhìn khách quan về thói quen ăn uống của chính bạn.

Một người mẹ rất chu đáo trong lớp học của Gails thường chuẩn bị bữa sáng rất đầy đủ và giàu dinh dưỡng cho đứa con 3 tuổi của cô, nhưng cô không bao giờ ngồi vào bàn vào giờ ăn

sáng. Cô liên tục vỗ vào ghế và chạy xung quanh bếp để cho bé ăn. Khi Gail hỏi người mẹ đó rằng cô có ăn sáng hay không và ăn như thế nào, thì nhận được câu trả lời: “Tôi không có thời gian cho mình ăn sáng! Tôi luôn tắt bật mặc quần áo cho lũ trẻ, nấu cơm, lau dọn, và sắp xếp mọi thứ sao cho xong trong buổi sáng.” Hãy nhớ rằng, lũ trẻ làm theo chính xác những gì bạn làm, chứ không phải theo cách mà bạn nói.

## **Niềm vui với các món ăn**

Đôi khi bạn có thể rút ngắn thời gian ăn uống bằng một số đồ ăn mới. Bạn có thể làm con ngạc nhiên bằng cách:

- Làm lạnh nho không hạt.
- Lật mặt đã kẹp thịt hoặc phết bơ của bánh mì ra ngoài.
- Cắt bánh thành những hình thù thú vị
- Kết hợp nước ép rau – hoa quả như cà rốt – dưa.
- Giới thiệu một số hoa quả nhập ngoại và đặt cho nó những cái tên thật gần gũi, đáng yêu.
- Cung cấp rau khô lạnh giòn và hoa quả.
- Tạo ra những khuôn mặt cười trên thức ăn bằng nước xốt cà chua, mù tạt, hay thậm chí là kem.

- Hoán đổi thực đơn bữa tối và bữa sáng.

## **Kết luận**

Hiểu được những thói quen ăn uống của con bạn, cùng nhau đưa ra những quy tắc cơ bản và yêu cầu trẻ cùng giải quyết vấn đề nảy sinh, để bạn có thể bình tĩnh, ôn hòa trong suốt bữa ăn. Và hãy nhớ, những điều này đều phải thực hiện được!



# Chiến trường buổi sáng

Câu hỏi: Sáng nào nhà tôi cũng giống như một khu vực đang xảy ra chiến sự vậy. Làm việc gì cũng như đang chiến đấu vậy! Tôi đã cố gắng để bình tĩnh nhưng lũ trẻ hầu như không hợp tác. GIÚP TÔI VỚI!

Trả lời: Bởi vì những yêu cầu của bố mẹ (đúng giờ, có tổ chức) và những nhu cầu của trẻ (sống trong thời điểm hiện tại, ham học hỏi, khác biệt và vui vẻ) thường mâu thuẫn với nhau nên mỗi buổi sáng thực sự là khoảng thời gian rất khó khăn. Thêm vào đó, nhiều trẻ gặp khó khăn trong sự chuyển đổi trạng thái, dù cho hành động tiếp theo mang lại nhiều sự thoải mái hơn. Trong những tình huống này hãy thử một số gợi ý dưới đây!

## Phản ứng tức thì

- Xem xét các cảm xúc của con bạn; trẻ thường có xu hướng hợp tác hơn khi chúng cảm thấy bố mẹ hiểu mình. “Jared, mẹ có thể thấy rằng con đang thực sự rất buồn vì chúng ta phải bỏ đi giữa chừng khi đang xem tivi. Hãy ghi phần còn lại vào đĩa và con sẽ xem tiếp khi trở về nhà, được không?”

- Mô tả những gì bạn cần con hoàn thành chỉ với một từ. Nói “Răng!” thay vì “Mẹ đã nhắc con đánh răng bao nhiêu lần rồi?”

- Để con bạn mặc đồ trong nhà tắm. Lũ trẻ thường rất dễ bị phân tán bởi sự có mặt hay tiếng nói của anh em, đồ chơi và tivi.
- Mở một số bản hành khúc như một thói quen buổi sáng để mọi người đều cố gắng. Hoặc mở một bản nhạc nhẹ nếu con bạn cần làm mọi thứ chậm lại.
- Buổi tối hôm trước, hãy để cho con chọn một trong số những món đồ chơi ưa thích. Vào buổi sáng, ngay khi cậu bé chuẩn bị rời khỏi nhà, hãy đưa nó cho trẻ để chúng có thể chơi trong lúc ngồi trên xe ô tô tới trường.
- Cố gắng sắp xếp thời gian để mọi người trong nhà có thể chào tạm biệt nhau, có những câu nói nhẹ nhàng, hoặc một bản nhạc ưa thích, một câu chuyện để bắt đầu ngày mới mà không căng thẳng. (Điều này không dễ để thực hiện, nhưng lại mang lại hiệu quả đáng để thử.)

## **Giải pháp sáng suốt**

Mô tả việc bạn muốn trẻ làm nhưng với lời giải thích ngắn gọn nhất.

Khi Anna nói với con rằng cô không thể tới muộn vì có cuộc họp quan trọng với lãnh đạo, cậu bé trả lời: “Con không quan tâm. Việc đó không quan trọng đối với con!” Nhưng lần sau cô đã hài lòng hơn với một câu giải thích đơn giản liên quan tới thể

giới của cậu bé: “Bữa sáng xong rồi! Ăn thôi con.”

Thân thiện để có được sự cộng tác của con.

Gail đã rất ngạc nhiên khi chỉ cần bằng những câu nói giản dị, hóm hỉnh mà lũ trẻ đã trở nên rất hợp tác với cô. Chúng phản ứng tốt với những yêu cầu như: “Hãy đưa cái đầu của con ra ngoài áo giống như con rùa làm vậy” hơn là những lời thúc giục: “Hãy mặc quần áo luôn bây giờ... đã rất muộn rồi!”

*Dũng cảm lên!*

♥ *Bạn không phải là vị phụ huynh duy nhất không ăn trọn bữa với một đứa bé lười ăn, uể oải và hay mè nheo.*

Có được sự hợp tác của con bằng cách sử dụng ánh mắt, giọng nói và sự tiếp xúc với trẻ. Cúi xuống để có thể nhìn trực tiếp vào mắt trẻ và đặt tay bạn lên vai con trước khi nói; có thể trẻ sẽ nghe bạn nói ngay lần đầu tiên.

Thử phương pháp Nếu – thì.

Elise nhanh chóng có được sự hợp tác vui vẻ sau khi nói: “Nếu ăn sáng nhanh thì con sẽ có thời gian để xem tivi.”

Sử dụng trí tưởng tượng và sự giả bộ để có được sự hợp tác của con bạn. Thư giãn... vui vẻ... bất kì điều gì bạn cho là ngờ nghệch sẽ thực sự mang lại hiệu quả.

Vera nhớ lại: “Thật bất ngờ với những gì lũ trẻ của tôi làm với những đôi giày “biết nói”: ‘Hãy đặt đôi chân ấm áp của bạn vào bên trong tôi... Oa! Cảm giác thật tuyệt!’”

Thể hiện sự ngạc nhiên ngay khi một nhiệm vụ nào đó được hoàn thành, không cần phải là điều gì đặc biệt. Thực tế, gọi nó là một “sự ngạc nhiên” cũng đủ để khiến nó trở nên đặc biệt.

“Khi con mặc áo xong, chúng ta sẽ thấy một điều bất ngờ trên đường ra xe,” mẹ nói. Sau đó cô đã đưa cho con những chiếc lá rụng đầu tiên của mùa thu. “Ồ, chúng rất đẹp phải không?” Cô thốt lên. “Hãy đem chúng theo và cho cô giáo của con xem nhé.”

Tránh vướng vào mâu thuẫn khi đặt ra những câu hỏi mà câu trả lời là “KHÔNG!”

Bruno, một ông bố luôn bận rộn với lịch trình kín đặc thường nói với đứa con 2 tuổi của mình: “Đã tới lúc mặc quần áo.” Anh đã nhận ra rằng, câu hỏi: “Con đã sẵn sàng mặc đồ bây giờ chưa?” sẽ dẫn tới một câu trả lời “CHƯA A!” rất rõ ràng từ con.

Để đẩy nhanh tốc độ của mọi thứ, hãy chỉ đưa ra hai lựa chọn cho con. Những câu hỏi quá chung chung thường chỉ nhận được ánh mắt lơ đãng hoặc câu trả lời: “Con không biết.”

Elsa hỏi con gái: “Hôm nay con mặc quần nào, màu xanh hay màu đỏ?” và thấy có hiệu quả hơn câu hỏi: “Con muốn mặc gì

hôm nay?”.

Thỉnh thoảng giúp con mặc đồ cho dù cậu bé đã hoàn toàn có thể tự mặc. Khi bạn đang vội, đó không phải thời điểm tốt để dạy trẻ tính tự lập.

Một buổi sáng, khi mọi thứ diễn ra không mấy suôn sẻ, Jerry nói với con trai anh: “Bố sẽ giúp con đi chiếc tất bên phải trong khi con đi chiếc bên trái nhé. Đó chính là sự hợp tác con ạ!”

Hãy tránh đi một vài phút khi mọi thứ bắt đầu trở nên căng thẳng.

Một vài buổi sáng, con của Caroline không chịu mặc quần áo. “Tôi học được cách tránh đi năm phút và đi làm việc khác. Khi quay lại, tôi cầm theo một món đồ chơi để làm phân tán tư tưởng Nolan trong khi tôi mặc quần áo cho con. Thật đáng ngạc nhiên, cậu bé đã quên hết những gì bức bối và dễ dàng hợp tác.” (Dù với việc gì, trí nhớ của trẻ cũng rất ngắn và trẻ dễ dàng quên mất!)

Cố gắng phương thức ba-bước đối với những tình huống khó. Đầu tiên, nhận biết các cảm xúc của con. Sau đó, giải thích điều gì không thể thay đổi. Và rồi đưa ra một vài điều tích cực để con bạn mong chờ, sau đó trẻ sẽ ngoan ngoãn nghe lời bạn.

Laura nói với các con cô: “Mẹ biết các con rất tức giận và buồn khi mẹ tắt chương trình tivi các con đang xem, nhưng mẹ không



thể bị muộn. Mẹ rất vui nếu các con giúp mẹ đi làm đúng giờ. Mẹ sẽ có quà cho các con ăn trên xe khi chúng ta tới trường.”

Thức dậy thật sớm. Ra khỏi giường vào một buổi sáng trời mùa đông lạnh giá thực sự là một việc khó khăn! Nhưng dậy sớm hai mươi phút có thể tạo ra sự khác biệt rõ ràng. Bạn sẽ thấy mọi thứ có thể diễn ra tốt hơn như thế nào.

Quyết định một địa điểm cho những thứ đồ linh kính phải đem theo vào buổi sáng.

Caroline nhớ lại: “Dù cho làm mọi việc từ buổi tối hôm trước hay sáng sớm hôm sau, thì chúng tôi vẫn phải chạy đua với việc mặc quần áo cho con, lấy giày, soạn sách vở. Lũ trẻ của tôi thậm chí còn đặt hộp ăn trưa ở cửa.”

Hãy cẩn thận vì vội vàng có thể giúp bạn đúng giờ, nhưng đôi khi lại khiến bạn phải trả một cái giá không ngờ tới.

Renee chia sẻ câu chuyện của cô với các mẹ trong lớp học của Gail. “Một buổi sáng, khi những người hàng xóm già bắt chuyện với tôi và con trai, cậu con trai tôi đã chen ngang cuộc khiến tôi rất bối rối. ‘Mẹ con nói rằng hai mẹ con đang rất vội! Hôm nay con không có thời gian để lịch sự’ cậu bé nói to.”

Nhắc nhở trẻ thường xuyên để trẻ nhớ thời gian tương ứng với những công việc cần làm. Một số trẻ thích được nhắc nhở để có

thời gian chuẩn bị hơn là phải khởi hành đột ngột. Đồng hồ báo giờ có thể giúp bạn!

Dave nhận ra rằng sử dụng đồng hồ báo thời gian giúp con trai anh hợp tác: “Khi chuông đồng hồ reo, thời gian xem tivi sẽ hết. Con hãy mặc chiếc quần jeans xanh và đi giày vào nhé!”

Sử dụng những công cụ hỗ trợ nghe nhìn để giúp các con nhớ những gì cần được hoàn thành.

Seth, 5 tuổi, vẽ một loạt những bức tranh những đồ vật cậu bé cần khi tới trường (bàn chải đánh răng, giày, áo khoác, ba lô) và treo lên cửa. Cậu bé thực hiện rất hăng say mà không cần đồng hồ báo.

Stephanie tìm ra được cách để giao tiếp tốt hơn vào buổi sáng mà không phải yêu cầu con. Tối hôm trước, cô ghi lại một thông điệp: “Xin chào, Allie. Mẹ nghĩ con sẽ nhớ hôm nay là ngày lên thư viện và sách của con đã sẵn sàng.” Đứa trẻ 4 tuổi Allie sẽ hào hứng bấm nút và nghe giọng của mẹ.

Làm điều cần thiết trước.

Thay vì để lãng phí thời gian và năng lượng quá nhiều vào lũ trẻ, ĐẦU TIÊN Gail cố gắng hoàn thành mọi thứ để bản thân mình sẵn sàng. SAU ĐÓ cô mặc quần áo cho các con và tất cả đều đã sẵn sàng. Có vẻ như càng ít thời gian lũ trẻ phải chờ đợi mẹ,

thì càng ít sự ồn ào.

Cùng làm mọi việc như trong một đội.

Magda nhận thấy mọi thứ dễ dàng hơn cho các con khi cô rửa mặt và đánh răng cùng chúng... Thậm chí cô đã cùng con hát các bài hát về đánh răng trong phòng tắm để tạo ra niềm vui chung cho mọi người!

Thay đổi vai trò với chồng bạn một lúc để thay đổi không khí. Sẽ rất mệt mỏi nếu lúc nào cũng chỉ có một trong hai người có trách nhiệm chuẩn bị cho các con vào buổi sáng.

Hãy thử làm một ảo thuật gia!

Khi mọi cách đều thất bại, hãy thử mẹo của Gail: cho con đi ngủ sau khi thay cho bé bộ quần áo thật mềm mại, thoải mái... Và rất có thể bộ đồ cho sáng mai đã sẵn sàng!

Stacy đặt tất cả các đồng hồ trong ngôi nhà của mình chạy nhanh mười phút. Khi cô đã ra xe và nhìn vào đồng hồ trên xe... Ồ! Cô đã có thêm mười phút nữa!

Hãy suy nghĩ tích cực và tự nhủ chỉ còn một vài ngày nữa là qua giai đoạn đầu khó khăn này rồi.

Sau khi tắt bật buổi sáng, Gigi đã rất buồn khi cô nhận ra lũ trẻ cảm thấy thế nào khi chúng phải tới trường. Ngày hôm sau, với

một chút cố gắng, lũ trẻ đã có thể đi sớm hơn và có cuộc nói chuyện vui vẻ trên đường tới trường học.

Xóa đi những ảnh hưởng của buổi sáng tệ hại với một cuộc gọi bất ngờ.

Sau một buổi sáng mệt mỏi, Caroline gọi về nhà từ cơ quan và để lại một tin nhắn vào máy cho các con vào giờ mà cô biết chúng đã ra công viên. Ngay sau khi bước vào cửa, chúng sẽ thấy đèn báo tin nhắn đang nháy và kiểm tra tin nhắn. Chúng có thể nghe đi nghe lại tin nhắn của cô, và người trông trẻ nói điều đó thực sự làm chúng vui lên rất nhiều.

## **Kết luận**

Người lớn muốn đi làm đúng giờ, và trẻ em thì không thích bị bố mẹ giục giã. Nhưng bạn không cần thiết phải giục chúng trong khi chỉ cần một chút sáng tạo và một chút chuẩn bị là mọi người đã có được sự khởi đầu tốt đẹp.

# Thu dọn đồ chơi

Câu hỏi: Dù cho tôi có nhắc nhở thế nào đi chăng nữa, đồ chơi của các con tôi vẫn rải khắp nhà! Tôi phải làm sao để dạy các con biết cất chúng sau khi chơi xong?

Trả lời: Dọn dẹp thường không phải là việc có tính ưu tiên cao đối với trẻ từ 2 - 5 tuổi, ít nhất là ở nhà. Tuy nhiên, chúng ta hoàn toàn có thể dạy trẻ làm việc đó. Hãy chia việc dọn dẹp thành những bước nhỏ hơn, dễ thực hiện hơn để trẻ học cách thu dọn đồ sau khi chơi.

## Phản ứng tức thì

- Hãy yêu cầu cụ thể. Hãy nói: “Con hãy để các thẻ bóng chày đó trong hộp gỗ nhỏ trên giá” thay vì nói: “Hãy dọn dẹp chỗ bữa bãi này ngay!”
- Đề nghị sự giúp đỡ từ con để hoàn thành công việc: “Có ai chỉ giúp mẹ những thứ này phải đặt vào đâu không nhỉ?”
- Thách thức các con tham gia cuộc đua. (“Bố cá là con không thể cất chiếc xe đồ chơi Hotwheel trước khi bố xếp xong đường xe vào. Sẵn sàng chưa? Bắt đầu!”)
- Sử dụng “dụng cụ” để công việc trở nên thú vị. Hai “con tàu



đồ chơi” (hai chiếc giỏ) kêu bịch bịch và còi bíp bíp (bạn tạo ra tiếng kêu đó) để nhặt đồ chơi cần cất đi.

## **Giải pháp sáng suốt**

Nhận ra rằng việc dọn dẹp liên tục có thể khiến cho tất cả mọi người phát cáu! (Nếu những hướng dẫn dưới có vẻ như không hiệu quả, có lẽ bạn nên xem lại thứ tự ưu tiên công việc của bạn.)

Fern không thể biết tại sao người trông trẻ lại có thể giữ cho ngôi nhà sạch sẽ cả ngày. Khi cô ở nhà, Fern mới khám phá ra bí mật đó. Thực tế, cô ấy đã để các đĩa trong chậu rửa và chỉ rửa đĩa và đồ chơi một lần duy nhất trong ngày, khi lũ trẻ ngủ hoặc ngồi xem tivi vào buổi chiều tối.

Cố gắng đặt thời gian cố định mỗi ngày cho việc nhặt đồ chơi. Một khi thói quen đã được hình thành, trẻ sẽ không cần chuông nhắc nhở liên tục.

Tránh những lời đe dọa.

Caroline nhận thấy bình tĩnh nói chuyện với con: “Sean, hãy đặt đồ chơi của con vào vị trí” sẽ hiệu quả hơn một sự đe dọa kiểu như: “Nếu con không dọn dẹp cái chỗ này ngay bây giờ... con sẽ phải xin lỗi mẹ.”

Làm một chiếc “Hộp thu đồ chơi” để nhặt tất cả đồ chơi để bữa

bãi vào hộp. Sau đó quyết định bạn sẽ làm gì với chúng, liệu các con bạn có được nhận lại không và khi nào thì được nhận lại. Nói về việc này tại buổi họp gia đình để lũ trẻ hiểu mẹ đã cảnh báo trước những hậu quả của việc không thu dọn đồ.

Nhắc nhở (bạn thông báo hoặc hẹn giờ đồng hồ) để lũ trẻ chuẩn bị tâm lý sẵn sàng cho việc dọn dẹp. Chúng sẽ dọn dẹp tốt hơn và ít ồn ào hơn.

Giúp lũ trẻ tập trung vào những cái cần được hoàn thành, sau đó giúp chúng bắt đầu công việc.

Melinda nhận thấy các con mình gọn gàng hơn rất nhiều khi ở trường mầm non, có lẽ vì cô giáo ở đó để ý tới lũ trẻ. Họ đã thử cách của cô giáo và nhận ra nếu họ dành thời gian để cùng con bắt đầu dọn dẹp, họ không cần thiết phải ở đó trong suốt quá trình.

Thử một mẹo nhỏ từ trường học và hát một bài hát vui khi dọn dẹp đồ chơi. Những câu hát đơn giản, dễ bắt chước đều sẽ mang lại hiệu quả.

Dưới đây là cách đơn giản mà Gail đã sử dụng nhiều năm nay để có được sự hợp tác từ lũ trẻ: “Đến giờ dọn dẹp rồi, đến giờ dọn dẹp rồi, tất cả mọi người cùng làm thôi. Đến giờ dọn dẹp rồi, đến giờ dọn dẹp rồi, hãy cất đồ chơi của bạn.”

Chồng của Caroline và lũ trẻ bắt tay vào việc dọn dẹp khi họ huýt sáo giai điệu bài hát Whistle while you work (tạm dịch: Huýt sáo trong khi bạn làm việc) trong phim Bảy Chú lùn. Họ luôn luôn cười khi Caroline cố gắng huýt sáo.

*Dừng cảm lên!*

♥ *Bạn không phải là ông bố duy nhất lập kế hoạch mà cuối cùng mọi thứ đều bị xáo trộn và sau đó không đủ bình tĩnh để nói chuyện với lũ trẻ, đặc biệt khi bạn đang cố gắng đúng giờ cho một buổi thuyết trình quan trọng tại cơ quan.*

Chơi trò chơi. Trẻ em thường rất vui và hứng thú với những trò chơi đơn giản và ngờ nghệch nhất.

Gail đã sáng tạo ra một chiếc thùng rác biết nói để nói với lớp học mầm non của cô bằng giọng điệu vui vẻ, hóm hỉnh. “Ừm, giấy ngon quá, đi thẳng vào dạ dày tôi nào!”

Chuyển hướng sự tập trung của những trẻ không chịu hợp tác. Hãy chỉ vào những món đồ chơi trên sàn nhà và nơi cất trong khi khen ngợi đứa trẻ đang nhặt chúng lên.

Nói thật rõ ràng, cụ thể: “Hãy nhặt năm thứ lên.” Điều này dễ hơn là bảo trẻ dọn dẹp cả phòng, và các bé thích đếm những đồ vật đã dọn dẹp. (Bạn có thể muốn tăng tính thử thách và sự vui vẻ bằng cách đếm to cùng con, đặc biệt là với trẻ từ 2 -3 tuổi.)

Nói “cảm ơn” với bất kì ai hoàn thành tốt công việc. Hãy nhớ, trẻ cảm thấy không cần thiết phải dọn dẹp, là bố mẹ mong muốn mọi thứ gọn gàng, ngăn nắp chứ không phải trẻ.

Sau cuộc thảo luận ngắn, Dawn nhận ra được sự khác biệt trong cách cô và con trai nhìn nhận những chú lính đồ chơi bày biện khắp phòng ngủ của cậu bé. Với cô, đó là cả một sự lộn xộn, bừa bãi mà cậu bé quên không nhặt lên. Nhưng với con trai cô, đó là một cuộc chiến đang diễn ra.

Tạo ra một bảng theo dõi “thành tích” ở nơi trẻ nhặt đồ chơi lên. Bạn có thể cho trẻ phần thưởng nào đó sau khi chúng nhặt được đủ năm tấm hình.

Dừng cảm lên!

♥ *Bạn không phải là người duy nhất nhận ra rằng chồng bạn bình tĩnh và có cách giải quyết hiệu quả hơn bạn trong việc chuẩn bị cho lũ trẻ ra khỏi nhà vào buổi sáng. Đừng buồn vì điều đó! Hãy khen ngợi và hi vọng anh ấy sẽ làm công việc đó cùng bạn nhiều hơn nữa!*

Đừng yêu cầu trẻ lúc nào cũng phải làm hết. Bạn có thể giúp trẻ nhặt một vài món đồ chơi cuối cùng còn lại. Trẻ nhỏ thường có giới hạn của sự tập trung, và nếu chúng đã giúp bạn hoàn thành hầu hết việc đó, chúng đã làm rất tốt rồi.

Mua một vài hộp nhựa đựng đồ chơi cho con để bé tập phân loại, tìm đồ chơi dễ dàng mà không phải lục tung mọi thứ.

Với sự trợ giúp của con, tạo ra những chiếc nhãn để dán bên ngoài các hộp đồ chơi để trẻ biết ở bên trong có gì.

Hãy để chồng bạn tham gia cùng trong lúc dọn dẹp để anh ấy có thể hiểu được công việc đó một cách trực tiếp!

Carolyn nhớ lại: “Khi tôi gọi điện về nhà, Dennis đã phàn nàn với tôi: “Anh thua rồi! Lũ trẻ đang chạy từ phòng này sang phòng khác và tạo ra một đống lộn xộn. Ngay sau khi anh dọn dẹp xong phòng này, chúng lại đã bày biện ở phòng khác.” Điều đó thực sự giúp cả hai chúng tôi hiểu việc giữ gìn cho ngôi nhà gọn gàng khó như thế nào.”

Nhận ra rằng có rất nhiều cách để dọn dẹp; mỗi cách đều có những ưu, nhược điểm nhất định.

Một số gia đình thích việc dọn dẹp nhanh chóng, thường sử dụng một thùng đồ chơi to để có thể để mọi thứ vào trong đó. Tuy nhiên, hãy nhớ rằng khi mọi thứ đặt chung như thế, đồ chơi hoặc những miếng ghép hình có thể bị hỏng, vỡ, hoặc vương vãi.

Hãy nhớ rằng con bạn có thể có quá nhiều đồ chơi. Hãy xem xét việc đem bớt một số cho những bạn nhỏ khác cần tới chúng.



Sử dụng khiếu hài hước của bạn, và những ký hiệu ngộ nghĩnh khi bạn không giữ được bình tĩnh.

Mẹ nuôi của Julie thường tới mà không báo trước. Khi thấy bà ở cửa, Julie vội vàng đóng cửa các phòng lộn xộn lại. Sau một thời gian, thấy thoải mái với việc làm đó, cô đã quyết định treo những tấm biển khác nhau trên cửa ... “Đang trong quá trình dọn dẹp”, “Cảnh báo, không nên vào” hay thậm chí “Nguy hiểm!”

## **Kết luận**

Để dạy con biết dọn dẹp, có lẽ bạn cũng cần định nghĩa lại như thế nào là gọn gàng, ngăn nắp. Hy vọng rằng những cố gắng sẽ giúp bạn có nhiều thời gian hơn để chơi cùng các con!

# Day trẻ đi vệ sinh

Câu hỏi: Cô con gái 2 tuổi rưỡi của bạn tôi đã được dạy ngồi toilet, nhưng con trai tôi, cùng độ tuổi, dường như hoàn toàn không thích thú gì với việc đó. Tôi có cần bắt đầu dạy con từ giờ hay chúng tôi nên chờ tới lúc con sẵn sàng?

Trả lời: Dạy con đi toilet đã trở thành một vấn đề gây tranh cãi trong suốt một thời gian dài trên các diễn đàn cha mẹ ở Mỹ. Có một sự thật là bạn không thể ép con dùng một chiếc bô và ngồi một mình. Tuy nhiên, cho dù bạn tin tưởng rằng để mắt đến con trong những buổi đầu là cách tốt nhất thì điều đó cũng không dễ dàng gì với bạn. Những người hàng xóm, những người bạn tốt bụng có thể sẽ thôi thúc bạn “dạy” con bạn theo cách mà họ đã làm với những đứa trẻ của họ. Hoặc bạn có thể cảm thấy áp lực phải dạy con biết ngồi bô trước khi sinh đứa tiếp theo hoặc trước khi trẻ đến trường mầm non. Điều đó có thể khiến bạn cảm thấy phải đấu tranh, tội lỗi, xấu hổ và bối rối và rất có thể sẽ dẫn tới những sự mâu thuẫn không cần thiết giữa bố mẹ và con. Cố gắng kiên nhẫn và xem xét để con bạn tự chủ, và hãy thảo luận với con những gì được và chưa được trong quá trình đó.

## Giải pháp sáng suốt

Nên chờ tới khi con bạn ít nhất 2 tuổi rưỡi mới bắt đầu luyện

tập cho trẻ.

Tìm kiếm các “dấu hiệu sẵn sàng” của trẻ trước khi bạn bắt đầu dạy con ngồi bô.

Nói chuyện với con bạn trước về việc các anh chị chúng đã dùng toilet thay thế tã như thế nào.

Lắng nghe con bạn để biết được những tín hiệu của sự sẵn sàng. Quá trình đó có thể dễ dàng hơn, ngắn hơn rất nhiều khi trẻ có được động lực để bắt đầu một thói quen mới.

### **Những dấu hiệu trẻ đã sẵn sàng**

- Con bạn không thích bị ướt, bắn với tã giấy.
- Con bạn nói cho bạn biết chúng muốn đi vệ sinh.
- Con bạn hiểu được mục đích của việc sử dụng bô hoặc toilet.
- Con bạn khô ráo trong nhiều giờ thay tã hoặc sau một giấc ngủ ngắn.
- Con bạn đi vệ sinh đều đặn hơn.
- Con bạn thoải mái và tò mò không biết những người khác sử dụng phòng tắm như thế nào.
- Con bạn biết tự kéo quần lên.

Trẻ em có sự sẵn sàng về thể chất và tinh thần không giống nhau. Độ tuổi để trẻ có thể tự chủ hoàn toàn dao động trong khoảng khá lớn; các chuyên gia cho rằng khoảng từ 2 -5 tuổi là bình thường.

Gọi con bạn vào nhà tắm và chậm rãi hướng dẫn cho con. Để trẻ quan sát anh chị hoặc các bạn sử dụng phòng tắm (khi được cho phép) có thể cũng có hiệu quả.

Một cậu bé đã nhanh chóng nản lòng vì còn quá bé để có thể ngồi toilet, nhưng lại quá cao khi ngồi bô. Nhưng khi đứng trên giày của bố, cậu bé cảm thấy mình cao vừa đủ để “đứng” như bố!

Cùng nhau đi mua một chiếc ghế ngồi vệ sinh nếu bạn thấy con có vẻ sợ ngã vào toilet.

Hãy cho con mặc những bộ quần thoải mái, dễ dàng kéo xuống thay vì những chiếc có khóa, ống bó hoặc có đai.

Trong thời tiết ấm áp, bạn có thể để con không mặc gì và đặt chiếc ghế vệ sinh ở sân sau. Con bạn sau đó có thể ý thức được thỉnh thoảng có cảm giác muốn đi vệ sinh mà không sợ làm bẩn thảm hoặc sàn nhà.

Hãy để cho con tự xả nước toilet nếu chúng muốn.

Khi trẻ đi vệ sinh xong, hãy trợ giúp để chúng tự hoàn tất mọi

việc “như một cậu bé đã lớn.” Đưa con vào nhà tắm đứng gần toilet và sử dụng giấy vệ sinh để lau cho bé sẽ tốt hơn là áp dụng thói quen như lúc trẻ còn bé.

Khen ngợi con bạn. Với các bé nhỏ tuổi cần công nhận hoặc khen ngợi những nỗ lực của con khi con thông báo khi nào muốn đi vệ sinh, biết kéo quần lên và xuống mà không cần giúp, biết tự xả nước và rửa tay.

Ngồi giữ con, hoặc cho con đặt chân lên ghế nếu chỗ ngồi không phù hợp. Như vậy trẻ sẽ không sợ bị ngã!

Có những phương pháp động viên tích cực. Vẽ biểu đồ quá trình cố gắng, và bao gồm cả phần thưởng. Một số gia đình thấy rằng biểu đồ và những miếng dán hình ngộ nghĩnh sẽ là những động lực thực sự.

Darla từng kể cho chúng tôi nghe về người bạn Bonnie của cô. Bonnie đã dạy cho con gái mình, Anna, ngồi bô từ khá sớm. Kể từ khi biết Anna rất thích những miếng hình dán ngộ nghĩnh, cô đã mua thêm hàng tập miếng hình dán này để bổ sung vào bộ sưu tập các nhân vật hoạt hình mà Anna thích. Sau bữa ăn trưa, Bonnie đã rất tự hào mô tả cách mà cô đã nghĩ ra: “Anna sẽ được tặng một miếng dán nếu cô bé ngồi bô, hai miếng nếu cô bé đi tiểu, ba nếu đi đại tiện.”



Cố gắng “vui lên” - khiếu hài hước thực sự sẽ giúp bạn!

Rex tạo một “mục tiêu” (một miếng xà phòng chẳng hạn) để con trai anh nhắm vào khi đi tiểu. Nó đã có tác dụng tới kỳ lạ!

Tạo cho con cảm giác tự chủ bằng cách để bé quyết định khi nào thì dùng tã. Hãy hỏi con sẽ dùng thêm bao nhiêu tã nữa cho tới khi chuyển sang dùng quần lót. Sau đó để một vài chiếc quần cạnh tã và bé sẽ biết mình phải dùng gì khi tã hết. Hãy để những chiếc quần ở đó và nhắc nhở con thường xuyên về “cam kết.” (Ý tưởng này thường không hiệu quả với hầu hết trẻ, nhưng đối với đứa trẻ “chuẩn bị biết đi” thì đây sẽ là một biện pháp hay.)

Lường trước các sự cố có thể xảy ra, và khi chúng xảy ra, hãy vỗ về trẻ và nói “không sao cả con à”.

Caroline nhớ lại: “Lần đó, khi Nolan tới chỗ tôi trong tình trạng ị đùn, suýt chút nữa tôi đã hét lên: ‘Lại thế nữa rồi!’ Nhưng tôi đã nhìn vào mắt con, và cố giữ bình tĩnh. Sau khi hít thở sâu, tôi nói: ‘Con đang làm rất tốt, con yêu. Đôi khi ai cũng gặp phải sự cố này. Rồi con sẽ sớm ngồi bô đúng lúc thôi.’ Tôi đã thấy khuôn mặt cậu bé vơi đi nỗi căng thẳng. Một vài ngày sau đó, cậu bé tới chỗ tôi, bước đi như thể đang cưỡi ngựa cả vài giờ, và nói tự tin: ‘Mẹ à, mẹ có nhớ mẹ đã nói ai cũng có thể gặp phải sự cố khi làm việc đó, và đó không phải chuyện to tát gì không ạ? Nếu thế, sao hôm đó mẹ lại cuống lên thế ạ?’”

*Dũng cảm lên!*

♥ *Bạn không phải là vị phụ huynh duy nhất quyết định vứt bỏ những miếng ghép hình hoặc các món trang sức nho nhỏ của trẻ thay vì mất thời gian để sắp xếp chúng. Hãy nhớ rằng, trẻ ít khi bỏ bất kì thứ gì đi nếu bạn hỏi, nhưng chúng sẽ không nhớ ra nếu không nhìn thấy nó trước mắt.*

Tuyệt đối không phạt con vì sự cố xảy ra khi chúng muốn đi vệ sinh hoặc để con bạn trong bộ quần áo bẩn mà “dạy con một bài học”; việc đó hoàn toàn không có ích và có thể làm tổn thương bé.

Nhiều trẻ vì quá mải mê chơi tới nỗi quên mất cả nhu cầu đi vệ sinh, đặc biệt là khi chúng đang ở ngoài, rất xa toilet. Bạn có thể đặt chuông báo để nhắc nhở trẻ mà không cần thúc giục con hay thông báo: “Tới giờ đi vệ sinh rồi!” Một số gia đình nhận thấy việc có hơn một chiếc ghế đi vệ sinh cho trẻ, để đặt ở một phòng khác, trên mỗi sàn nhà, hoặc thậm chí ở ngoài sân đều mang lại hiệu quả.

Nếu con bạn nhất quyết không chịu để bạn hướng dẫn, hãy tạm gác việc đó lại. Tránh những cuộc cãi vã không cần thiết. Nhiều chuyên gia tin rằng ép trẻ khi chúng chưa sẵn sàng sẽ chỉ làm cho tình huống tồi tệ hơn.

*Dũng cảm lên!*

♥ *Bạn không phải là vị phụ huynh duy nhất đồng ý với câu nói của tác giả và bác sĩ nhi Marianne Neifert: “Việc dọn dẹp chỉ đảm bảo... khi những tiêu chuẩn của bạn đủ thấp!”*

Nên cân nhắc khi dạy trẻ đi toilet, đối với một số trẻ ở độ tuổi nhất định có thể đòi hỏi sự cảm thông và kiên nhẫn nhiều hơn từ bố mẹ. Một số trẻ có thể chỉ học được cách đi đại tiện trước khi học được cách đi tiểu trong toilet (hoặc ngược lại).

Rose nhớ lại anh trai mình, Stuart, khi đã 5 tuổi, chỉ sử dụng toilet để đi tiểu. “Anh ấy biết khi nào mình muốn “đi nặng”. Anh ấy sẽ lén vào trong góc của mình. Nếu có ai đó hỏi: ‘Stuart, con có muốn vào nhà vệ sinh không? Hãy thử ngồi lên toilet xem’, anh ấy sẽ phản đối: ‘Ra đi, ra đi!’, khuôn mặt cũng trở nên căng thẳng và biến sắc.” Khi bố mẹ quyết định không coi đó là vấn đề lớn, Stuart dần dần tự đi vệ sinh trong toilet. Bố và mẹ đã chú ý tới việc đó và khen ngợi thành công của anh.

Mong đợi ban ngày khô thoáng trước khi hy vọng buổi tối cũng sạch sẽ: Trong một số trường hợp, hai điều này có thể cách nhau vài tháng, thậm chí có thể vài năm. (Chú ý: Các chuyên gia nói rằng “ngủ-ướt” thậm chí còn bị coi là vấn đề cho tới khi trẻ quá 6 tuổi).

Con gái thường học được sớm hơn con trai (nhưng không phải khi nào cũng vậy).

Trong thời gian căng thẳng như trẻ ốm, hoặc bố mẹ có thêm em bé có thể khiến cho khả năng tự đi của trẻ giảm sút. Sự thấu hiểu và yêu thương của bạn sẽ giúp con trở lại bình thường nhanh hơn bất kì điều gì khác.

Xem xét việc một số tã giấy nếu con chưa có dấu hiệu tiến bộ. Điều này không có nghĩa bạn là vị phụ huynh thất bại. Mọi chuyện sẽ dễ dàng hơn khi bạn chỉ cần thay tã thay chứ không phải dọn dẹp các “sự cố”.

Xem xét các mặt tích cực và tiêu cực của “pull-ups” (một loại quần giống với quần lót bình thường, nhưng có khả năng thấm và trẻ tè vào đó vẫn giữ được cảm giác khô thoáng). Trong khi một số gia đình coi đó là một sản phẩm hay, thì chúng khá đắt đỏ và con bạn có thể hiểu nhầm công dụng của chiếc quần. Nếu đó là những chiếc quần “cho trẻ lớn”, tại sao vẫn có thể “tiểu” trong đó? Liệu con bạn có nhận ra việc vệ sinh vào đó chỉ là bất đắc dĩ? Hơn nữa, những chiếc quần này lúc nào cũng giữ cho con khô ráo nên ít khi con biết rằng mình đã làm ướt chúng.

Một người hàng xóm của Caroline mặc cho con trai đã được dạy đi vệ sinh chiếc “pull-ups” cho hành trình dài trong trường hợp cô không thể tìm được chỗ nghỉ. Tuy nhiên, Caroline thì lại

quyết định không dùng bởi việc giặt nó không được tiện. “Tôi không bao giờ quên việc đứng ở trong phòng tắm công cộng, cố gắng tháo từng bên ra để tránh bị dây mùi sang những thứ khác. Sau công đoạn vất vả đó, tôi còn phải cởi bỏ cả giày, tất và quần trước khi tôi có thể mặc cho con chiếc “pull-up” khác! Thật khổ sở! Một chiếc tã tiện dụng có thể giúp tôi giải quyết sự cố dễ dàng hơn rất nhiều.”

## **Kết luận**

Không cần phải lo lắng về việc đó, dù sao đi nữa, bạn sẽ dạy được các con đi vệ sinh đúng cách – trước khi chúng đi học.



# Những cuộc tranh cãi

Câu hỏi: Con trai tôi còn chưa tới 5 tuổi, và hầu hết mọi việc tôi và con làm đều biến thành những cuộc tranh cãi. Khi tôi nhìn thấy con đang với lấy những chiếc bánh quy trước bữa tối, tôi nói: “Không được, sắp tới bữa ăn rồi. Bánh quy sẽ khiến con mất cảm giác thèm ăn,” Cậu bé nói: “Bánh này là chất béo tự do!” Tôi nói: “Không quan trọng.” Con nói: “Khi Alex khỏi ốm, mẹ đã cho chúng con ăn bánh ngay trước bữa tối.” Tôi nói: “Đó là dịp đặc biệt,” và cậu bé nói: “Tại sao đó lại là dịp đặc biệt?,”... và nó cứ thế tiếp tục. Tôi muốn hạn chế hết mức những tranh cãi như vậy, nhưng tôi cảm giác như mình đang phải đối mặt với một “luật sư nhí” vậy. Tôi phải bắt đầu từ đâu?

Trả lời: Trong những tình huống như đối đầu với em, giờ ăn, giờ ngủ, khi đi toilet, nhặt đồ chơi, hay thậm chí là cả gọi đầu và đánh răng cũng có nguy cơ dẫn tới tranh cãi. Là người bố, người mẹ, bạn cần phải biết cách “chọn cuộc chiến.” Đây có phải là vấn đề mà bạn cần giải quyết bây giờ? Hãy nhớ rằng cách dùng từ ngữ để yêu cầu của bạn có thể dẫn tới những câu trả lời khác

biệt lớn. Khi chúng cảm thấy bạn đang đứng về phía chúng, chứ không phải đối lập, sự căng thẳng, tức giận, và thậm chí cả sự ghét bỏ đều sẽ tiêu tan. Cảm nhận các cảm giác của cậu bé, thậm chí là cả những điều tiêu cực, hãy để con bạn cảm thấy bạn

hiếu bé. Tất cả những việc đó sẽ giúp hai mẹ con cảm thấy thoải mái hơn và tránh được mâu thuẫn. Tuy nhiên, các bậc phụ huynh cũng phải quyết định khi nào cần “làm chánh án” với các “luật sư nhí” và đưa ra luật!

## **Giải pháp sáng suốt**

Khi con bạn hét lên với bạn, cố gắng đừng mắng lại bé – điều đó chỉ như thêm dầu vào lửa.

Mô tả chính xác điều mà bạn nhìn thấy... và không thêm gì khác!

Khi Stephanie đi vào một căn phòng lộn xộn của gia đình, cô bắt đầu nổi giận. Cô hét lên với cô con gái, Emma: “Mẹ không thể tin được là con lại làm thế lần nữa! Con đúng là một con heo lười. Hãy nhặt hết những vỏ kẹo này lên ngay lập tức hoặc con sẽ biết thế nào là lễ độ.” Thay vì giúp đỡ cô, Emma nói: “Không phải bây giờ, con đang xem tivi.” Stephanie rất tức giận. Cô hít thở thật sâu và nhận ra cô đã dùng sai biện pháp. Vì thế cô đã rời khỏi phòng một vài phút để bình tĩnh lại. Khi quay lại, cô nói: “Emma, mẹ nhìn thấy rất nhiều vỏ kẹo hỗn độn trên sàn nhà. Mẹ đang tự hỏi không biết có ai biết mang chỗ rác này đi đâu không?” Emma nhìn quanh rồi trả lời: “Vào thùng rác, mẹ ạ!” và vui vẻ dọn chúng.

Khi bạn chỉ ra được tình huống trong càng ít từ thì cuộc tranh cãi càng ít khả năng xảy ra.

Sử dụng các thông điệp bắt đầu bằng “mẹ” để nói bạn đang cảm thấy như thế nào.

“Khi nhìn thấy sự bừa bãi, mẹ rất buồn.”

Chỉ rõ những gì cần được thực hiện.

“Vỏ kẹo phải để trong thùng rác.”

Hãy xem xét việc ghi các chú ý, ký hiệu, hoặc thậm chí cả các bài thơ vần để đưa ra yêu cầu của bạn mà không phải thuyết giáo dài dòng. Hãy cùng với các con xem lại chúng: bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy rằng lũ trẻ nhớ rất tốt cho dù chúng không biết đọc.

Tránh sự đối đầu. Hãy nói: “Đúng, ngay sau khi con...” thay vì nói “Không!” – để truyền đạt cùng một ý kiến.

Hướng dẫn trẻ làm tiếp nếu bạn thấy rằng công việc chưa hoàn thành như bạn mong muốn. Nhưng cũng nên sẵn lòng tạm thời giảm các tiêu chuẩn của bạn xuống một chút, để cảm nhận sự thú vị khi chứng kiến “quá trình” hơn là quan tâm đến kết quả.

Thử đếm (một-hai-ba tới mười) như một cách để con biết bạn

đang “ám chỉ công việc”. Cách này không phải lúc nào cũng có hiệu quả với các bé, nhưng đôi khi nó lại rất hữu dụng. (Nó sẽ có hiệu quả nhất sau khi bạn đã thử và có kèm theo một phần thưởng nào đó.)

Đưa ra các chú ý hoặc nhắc nhở trước khi thay đổi sẽ giúp giảm các cuộc tranh cãi.

Cho phép con bạn mơ mộng về những gì bé không thể có trong thực tế.

Để tránh được những giọt nước mắt và sự tức giận của con lúc phải rời công viên, một ngày nọ, Nancy đã thử một phương pháp mới. Cô bình tĩnh nói với con: “Janey, mẹ biết con mong muốn có thể chơi ở công viên cả một ngày dài!” Janey gật đầu, với một nụ cười. “Con yêu, mẹ biết nếu con có thời gian, con có thể xây dựng bao nhiêu lâu đài cát con muốn... có thể cả một trăm toà, và bao bọc xung quanh là tường cát!” Cô vừa nói vừa cầm tay con đi ra xe mà không có cuộc tranh cãi nào, Nancy tiếp tục: “Con là một nghệ sĩ tuyệt vời!” (Việc này dường như rất dễ dàng và rất tốt khi nó giúp mọi thứ diễn ra như bạn mong muốn!)

Cho con cơ hội sửa sai.

Khi cậu bé Nolan nản chí và la hét bởi vì không thể xây được

tòa lầu đài cao hơn, Caroline cho cậu thêm một thời gian để bình tĩnh và nói: “Mẹ sẽ ngồi đây chờ con. Khi nào con bình tĩnh và có thể nói chuyện với mẹ mà không la hét và không dùng những từ ngữ không hay, hãy tới và chúng ta sẽ kết thúc công việc xây lầu đài.” Ngay khi Nolan quay lại, với chút ngập ngừng trên khuôn mặt, Caroline đã âu yếm cậu bé và không nhắc gì tới hành động trước đó của con.

Tìm cách để giúp bạn tránh rơi vào “nguy cơ” của một cuộc tranh cãi.

Một người mẹ thừa nhận mình “nóng tính” và chồng cô đã nghĩ ra một biện pháp để giúp mọi người bình tĩnh khi mọi thứ với lũ trẻ bắt đầu có dấu hiệu vượt ra ngoài tầm kiểm soát. Bất kể khi nào anh thấy các con đang “châm ngòi” và một cuộc tranh cãi sắp diễn ra, anh sẽ tạo ra một tiếng động lạ lùng, để vợ biết cô đang “rơi vào bẫy”. Khi mẹ nhận được thông điệp và đi ra khỏi phòng, bố sẽ vào thay thế. Khi tình huống ngược lại xảy ra, mẹ sẽ sử dụng một phương pháp tương tự để báo hiệu cho bố và thay thế bố.

Nhận ra bản thân đang đi tới giới hạn chịu đựng, Laurie dừng lại và nói với con gái: “Mẹ không thể tiếp tục nói chuyện với con bây giờ. Đầu óc mẹ đã quá căng thẳng và cần được nghỉ ngơi. Mẹ sẽ đi nằm một vài phút...”



Hét lên các mệnh lệnh, đe dọa, gọi tên, đổ lỗi sẽ chỉ thêm dầu vào lửa và làm tiêu tan nỗ lực tránh một cuộc tranh cãi với con. Hãy quay lại, bình tĩnh, và cố gắng phân tích từng nguyên nhân một.

Hãy nhớ rằng khi đang buồn, trẻ có thể hét lên với một số từ ngữ không đẹp nhất mà chúng có. Đặt giới hạn cho các hành động của trẻ là điều cần thiết, nhưng việc cho phép và thừa nhận cảm giác tức giận đó sẽ cho trẻ biết rằng bạn hiểu và có thể giúp con thoát khỏi tình trạng đó.

Dừng cảm lên!

♥ *Bạn không phải là vị phụ huynh duy nhất cảm thấy mình là người may mắn khi kể với mọi người rằng: “Tôi thật sự không biết chuyện gì xảy ra! Một ngày, con gái tôi thông báo: ‘Con không dùng tã nữa’, và điều đó đã thành hiện thực.”*

Quyết định sẽ giải quyết vấn đề vào một thời điểm bình tĩnh, hơn là ngay trong lúc tức giận. Bằng cách đó, bạn có thể tránh được sự mâu thuẫn với con cái. Hãy nhớ rằng những bài học thực sự có thể dạy vào bất kể thời gian nào.

Nói tới cuộc tranh cãi với con vào lúc khác, trong một cuộc thảo luận chỉ có bạn và con hoặc trong cuộc họp gia đình nơi bạn có thể nhắc lại tình huống đó và tóm gọn các giải pháp. Hãy nhớ,

học lễ phải từ điều sai là cả một quá trình đòi hỏi thời gian.

Cho phép con bạn tự suy nghĩ làm sao để cư xử đúng mực nếu gặp lại tình huống đó. Điều này giúp con nhận ra các vấn đề trong cảm xúc và quan niệm của bản thân. Tuy nhiên, hãy nhớ rằng, bố mẹ có trách nhiệm tạo ra và phải tôn trọng các quy định.

Hành động của trẻ thường nhằm thu hút sự chú ý của bạn. Đôi khi bạn sẽ la hét, dọa nạt, chỉ trích hành động đó của trẻ. Nếu sự chú ý đủ lớn so với nhu cầu của con, hành vi đó sẽ thường xuyên diễn ra mà không cần biết đó là sự chú ý hoàn toàn mang tính tiêu cực.

Hãy thường xuyên tự hỏi bản thân nếu như bạn đang dành cho con sự chú ý mang tính tiêu cực nhiều hơn là tích cực. Hãy nhìn nhận xem đâu là những hành vi mà bạn muốn con tiếp tục phát huy, và tránh phản ứng quá mạnh với những hành vi mà bạn muốn con từ bỏ.

Hiểu tính khí của con và cả chính bản thân bạn. Hai phong cách đó bù đắp cho nhau, hay có xu hướng đối nghịch nhau?

Tại một buổi học, Tiến sĩ Ann McCartney, một nhà nghiên cứu trẻ em, yêu cầu các bố mẹ trả lời câu hỏi: “Tính khí hoặc phong cách của bạn hợp với con bạn như thế nào? Bạn có cách nào để điều đó giúp bạn khoan dung với những hành vi không ngoan

của con mình không? Hãy nhớ lại những câu chuyện của bạn, và ảnh hưởng của chúng tới mong đợi của bản thân.”

Hãy suy nghĩ về mong muốn của bạn trong những vấn đề của con. Ví dụ, nếu việc dạy trẻ ở một độ tuổi nhất định đi toilet là quan trọng đối với bạn, hãy cẩn thận vì con có thể cảm thấy sự hăng hái của bạn giống như một áp lực. Điều này có thể thổi bùng lên tranh cãi bất kì lúc nào.

Nhận ra rằng con bạn có thể trải qua nhiều giai đoạn khác nhau (ví dụ như ngôn ngữ, sự hợp tác để giải quyết vấn đề, khả năng tư duy). Có nhiều vấn đề rắc rối sẽ biến mất theo thời gian.

Nếu chiến lược bạn đang sử dụng – la mắng, mua chuộc, thuyết giảng – không mấy hiệu quả, đã tới lúc để bạn thử những cách khác!

## **Kết luận**

Hãy nhớ rằng trong các tình huống tranh cãi với con, không có ai là kẻ thắng, tất cả đều thua. Nếu cả hai khó mà suy nghĩ lý trí, tốt hơn hết bạn nên thể hiện rằng bạn hiểu quan điểm của con, hơn là để cho tình huống xấu đi.

# Lòng tự trọng

Câu hỏi: Tôi cần phải làm gì để có thể dạy con có trách nhiệm và tự tin vào bản thân?

Trả lời: Theo thời gian, trẻ sẽ hình thành ý thức về cái tôi cá nhân và biết cách làm thế nào để hoà nhập với thế giới xung quanh. Trẻ bắt đầu cảm thấy giá trị bản thân từ những cảm xúc đầu tiên khi được yêu quý, tôn trọng bởi những người quan trọng nhất đối với trẻ. Khi bố mẹ tạo ra một môi trường để trẻ được yêu quý và được tôn trọng đúng với những giá trị của bản thân, khi trẻ lớn lên, chúng sẽ thoải mái hơn khi chia sẻ các ý kiến, đưa ra các quyết định, tạo ra các cơ hội, và giải quyết các vấn đề khó khăn của cuộc sống.

## **Giải pháp sáng suốt**

Dành thời gian để quan tâm hoàn toàn tới con bạn ít nhất một vài phút mỗi ngày mà không để bất kì điều gì làm gián đoạn.

Hãy cho con biết bạn hiểu cảm giác hiện tại của con, kể cả khi bạn không đồng ý với con. Hãy giải thích cho con biết hai người có thể có các cảm giác khác nhau. Cảm giác của con người có thể đúng hoặc sai. Nhưng hãy nhớ, hiểu được các cảm xúc của con không có nghĩa là cho phép các hành vi không thể chấp nhận.

Khi đứa con 3 tuổi của George than vãn: “Nhưng con không muốn đánh răng,” suy nghĩ đầu tiên của George là trả lời: “Tất nhiên là con muốn đánh răng rồi. Con không muốn có các lỗ hổng lớn ở răng... có phải vậy không nào?” Thay vào đó, anh quyết định thử nói theo cách đồng cảm với con nhưng vẫn có ý nghĩa bảo con điều tương tự. “Bố biết chắc chắn rằng con đang muốn đi ngủ luôn; bố có thể thấy con đang mệt như thế nào. Nhưng con cần phải đánh răng để giữ cho răng được khỏe mạnh,” anh nói trong khi cầm tay con và dắt vào phòng tắm.

Hãy hỏi ý kiến của con khi nào thấy phù hợp (Nếu cần thiết, hãy cho con một số lựa chọn). Điều đó sẽ khuyến khích con suy nghĩ độc lập và biết rằng những ý kiến của con có giá trị, đồng thời mang lại cho chúng cảm giác tự chủ. (Điều này đặc biệt có tác dụng với những câu hỏi khó, hoặc khi bạn cần thời gian để xem xét câu trả lời của chính bản thân bạn.)

Khi Caroline hỏi con xem họ nên làm gì tiếp theo, Nolan đáp: “Đi xe đạp, mẹ!” cô trả lời: “À há... một ý kiến hay khác của Nolan Patrick Winkler!” Một lúc sau, con trai cô cảm thấy rất thoải mái và nói: “Con có một ý tưởng khác hay lắm, mẹ!”

Hãy thể hiện tình yêu vô điều kiện dành cho con. Lũ trẻ khi cảm nhận được tình yêu và sự coi trọng sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn và có cách cư xử đúng đắn hơn.



Gabe dành thời gian mỗi ngày để nói những lời nói tốt đẹp và những gì mà anh gọi là “điều tự nhiên.” Thỉnh thoảng, anh dành cho con một chiếc ôm hay chiều chuộng con mà không vì lý do gì cả, trừ một điều là chúng được yêu quý. Tình yêu đó không cần phải tìm kiếm hay cần hành vi tốt để đổi lại – tình yêu của anh dành cho con là vô điều kiện, kể cả trong những ngày tồi tệ.

Đặt ra các quy tắc một cách thống nhất và kiên quyết sẽ cho phép con bạn biết được trẻ có thể học cách phán đoán thế giới xung quanh. Điều này xuyên suốt quá trình và đòi hỏi những hậu quả thích hợp cho hành vi cư xử không đúng. Trẻ sẽ có thể sẽ vi phạm các quy tắc rất nhiều lần, nhưng thực tế chúng cảm giác được sự an toàn vì bố mẹ đang quan sát chúng.

Hãy chỉ ra hành vi sai của trẻ một cách trực tiếp, mà không làm tổn thương tính cách của bé.

Roberta, một người mẹ kiên nhẫn nói với con gái: “Đánh người khác là không được. Con hãy ngồi cạnh mẹ cho tới lúc con bình tĩnh trở lại!” thay vì nói rằng: “Con thật là xấu tính! Thực thế, con là đứa trẻ ích kỷ nhất công viên này.”

Dùng lời khen cụ thể, hơn là nói một cách chung chung. Khi con cảm thấy bạn đang thực sự chú ý tới thành quả của con, cậu bé sẽ thích lặp lại hành vi tốt đó.

Khi cậu con trai 4 tuổi của anh nhặt đồ chơi lên, thay vì nói to “tốt lắm con” từ một căn phòng khác, Dylan chọn cách khác. Anh bước lại phòng chơi, nhìn xung quanh, và nói: “Oa! Micah, bố tự hào khi con dọn dẹp đồ chơi trong phòng. Chắc hẳn rất mất thời gian để sắp xếp chúng đúng vị trí như cũ. Bố gọi đó là có tổ chức!” Micah cười rạng rỡ vì lời khen của bố và cậu bé rất vui vì bố đã ghi nhận việc mà cậu bé làm.

Hãy nhớ rằng lời khen tùy tiện hoặc không thành thật có thể đánh mất hiệu quả tích cực mà những lời khen đúng lúc có thể mang lại.

### **Chú ý khi khen trẻ**

- Nhiều bậc phụ huynh rất bất ngờ khi biết rằng, lời khen đúng lúc thực tế là một phương pháp rèn kỷ luật có hiệu quả hơn là hình phạt ngay sau khi trẻ có một hành vi không tốt.
- Khen đều đặn: Một trong số những công cụ dạy tính kỷ luật hiệu quả có thể sử dụng trong suốt những năm đầu đời của trẻ là tán dương hành vi của chúng. Quá ít lời khen có thể khiến trẻ gặp trở ngại trong việc hiểu biết điều đúng, điều sai cũng như việc hình thành lòng tự trọng. Ngược lại, khi trẻ lớn hơn, quá nhiều lời khen có thể khiến cho trẻ muốn phụ thuộc vào sự chú ý từ người khác để cảm thấy có giá trị, vì thế cản trở sự phát triển giá trị của chính bản thân trẻ. Một lời khen hợp lý phải đặt trong

những mong đợi hợp lý mà hầu hết trẻ có thể làm được.

- Khen cụ thể hơn là nhận xét chung chung: “Mẹ rất vui vì con biết cẩn thận đặt tất vào ngăn kéo” sẽ tốt hơn là: “Con gái mẹ ngoan quá!”
- Khen ngợi sự cố gắng của trẻ hơn là đánh giá cả quá trình: Lũ trẻ khi nhận được lời khen cho nỗ lực bản thân thường có xu hướng lặp lại hành động đó. “Cảm ơn con đã chăm chỉ lau chùi sơn dính bẩn ở bàn.” Sự thật là vẫn còn nhiều vết sơn còn đó không được nhắc tới trong câu này. Chú ý rằng nếu bạn thêm “nhưng...,” mọi thứ bạn nói trước đó có thể mất đi ảnh hưởng tích cực của nó. (“Cảm ơn con đã chăm chỉ lau bàn nhưng vẫn còn một số vết sơn dính ở các góc bàn.”) Tuy nhiên, bạn có thể đưa ra ý kiến bằng cách dùng lời khen về sự cố gắng của trẻ, sau đó mới nói: “Các góc bàn này rất khó để lau chùi, hãy để mẹ làm cùng con.”

Chơi trò nhập vai đối với những tình huống khó xử hoặc không quen thuộc với con bạn trước, để con có được sự tự tin và thoải mái, để biết mình phải làm gì và bố mẹ kì vọng điều gì ở mình.

Giúp đỡ con học một số phương pháp để giải quyết vấn đề cùng với sự trợ giúp của người lớn.

Cậu bé 5 tuổi, Nate, đã có một khoảng thời gian khó khăn vào giờ ra chơi ở trường mầm non. Có vẻ như những bạn lớn hơn bắt đầu đem cậu bé ra trêu chọc kể từ khi cậu bé thừa nhận mình thích bạn Barney. Vào giờ đi ngủ, nhiều lần, Nate và mẹ đã nói chuyện về những cách có thể giúp đỡ cậu bé ứng phó sự chọc ghẹo đó. Cậu bé có thể thừa nhận với những người trêu đùa, thậm chí là thách thức, bằng cách nói: “Đúng thế, tớ thích Barney, rất nhiều.” Cậu bé cũng có thể nói: “Thế thì sao nào?” để cho những người trêu đùa biết rằng việc trêu chọc thực sự không có tác dụng. Hoặc cậu bé có thể cười rất tươi trong khi trả lời lại: “Thật là buồn cười quá. Cậu làm tớ không thể nhìn được cười!” Trong suốt một tuần, họ tập luyện các cách thức này. Sau khi Nate có được sự tự tin để dùng những cách này, lũ bạn không còn trêu chọc cậu bé nữa. Vào cuối tuần, Nate chạy vào nhà, tươi cười khoe với mẹ cậu bé đã có thể làm chủ tình huống!

*Dừng cảm lên!*

♥ *Bạn không phải là vị phụ huynh duy nhất cảm thấy không thể làm chủ bản thân và cảm thấy như mình đang trong cuộc chiến vô vọng với con bạn.*

Tôn trọng những nỗ lực của lũ trẻ, còn rất nhiều thứ để chúng phải học.

Đánh mất sự kiên nhẫn khi cô con gái 4 tuổi lóng ngóng với

những chiếc cúc trên áo, theo bản năng Frank sẽ nói: “Hãy để bố giúp con.” Nhưng anh quan sát một lúc, suy nghĩ, và đã nói: “Những chiếc cúc bấm có thể khá cứng so với những ngón tay nhỏ.” Con gái anh dừng rồi thử lại, và cô bé mỉm cười vì được bố cảm thông và động viên.

Hãy cho con thấy những dẫn chứng rõ ràng về quá trình tiến bộ của chúng. Hãy cho con bạn xem những đoạn hội thoại, hoặc video được ghi hình trước đây để con nhận ra sự tiến bộ của mình trong vận động và giao tiếp.

Một bác sĩ đã có một ý tưởng tuyệt vời khi chữa chứng chậm nói cho trẻ. Cô đưa cho đứa trẻ 5 tuổi, Blakely, một bức tranh nhiều màu sắc. Tới cuối năm, họ xâu chuỗi các bức tranh đó lại với nhau và Blakely đã kêu lên: “Oa, con thật sự rất thông minh!”

Hãy cho con bạn biết rằng mọi người ai cũng có những lúc thất bại. Nhưng điều quan trọng là nhận ra được sai lầm và có cơ hội để học hỏi.

Khi đứa con 5 tuổi của Caroline tỏ vẻ chán nản khi học cách in các lá thư của mình, cô đã kể với con câu chuyện về Thomas Edison. “Hãy nhớ, Sean, Thomas Edison đã mất cả trăm lần thử nghiệm trước khi phát minh ra được bóng đèn. Con hãy nghĩ xem thế giới sẽ tối tăm thế nào nếu ông ấy từ bỏ không làm nữa.”



Cố gắng tập trung vào những điều tích cực – không phải dễ thực hiện, đặc biệt là khi con bạn là một đứa trẻ “khó bảo”. Mặc dù bạn có thể phải suy nghĩ rất nhiều để tìm ra được giải pháp tích cực, nỗ lực của bạn luôn được đền đáp xứng đáng!

Gia đình Kelly chơi trò chơi “Hãy nói những điều tốt về nhau” vào buổi họp gia đình hằng tuần. Họ thay nhau đi vòng quanh bàn và nói một điều gì đó tốt đẹp về người bên cạnh. Không ai được phép nói bất kì điều gì không tốt về người khác trong trò chơi này. Thật ngạc nhiên về kết quả của trò chơi - cô con gái út đã rất bất ngờ trước những lời khen của anh trai dành cho những cố gắng của cô bé.

Hãy giúp con bạn cảm thấy bản thân quan trọng bằng cách giao cho trẻ những việc nhà vừa sức để trẻ có thể giúp gia đình.

Tôn trọng tính cách cá nhân của con và khả năng phát triển ở các giai đoạn khác nhau. Hãy để con bạn phát triển một cách tự nhiên với khả năng của chúng.

Khi còn bé, con trai Caroline rất hay xấu hổ. Vì thế, khi nhìn thấy đám trẻ con hàng xóm chơi đùa, cô muốn đưa con sang chơi cùng để con trai có thể hòa đồng. Nhưng Nolan đã khóc: “Con không muốn đi!” Cậu bé đứng trốn sau một gốc cây, lén nhìn những đứa trẻ khác. Khi thời gian trôi qua, cậu bé dần dần học được cách vẫy tay chào lịch sự. Một năm sau, cậu đã bắt đầu

muốn tham gia vào nhóm các bạn nhỏ khác. Caroline thực sự cảm thấy việc ép con khi con chưa sẵn sàng sẽ khiến con không thoải mái.

Nhận ra và khen ngợi những điểm mạnh của con thay vì cố gắng “sửa” các điểm yếu. Cho con cơ hội để con có thể thành công với những gì mà con thực sự thích thú và điều đó có thể giúp con có được sự tự tin cần thiết để hoàn thành những công việc khó hơn.

Tránh so sánh con (hoặc bản thân bạn) với những người khác, hãy cho con bạn biết mỗi người đều có những giá trị riêng.

Hãy cho con bạn hiểu về truyền thống gia đình; chia sẻ những chi tiết thú vị về gia đình trong quá khứ. Khuyến khích những người thân trong gia đình, kể cả ông bà, kể những câu chuyện về cuộc sống của họ, bao gồm cả những nơi họ đã từng tới.

Trong buổi học về chủ đề gia đình tại một lớp mầm non, cô giáo đã khuyến khích các bé chuẩn bị một câu chuyện vui kể về gia đình (tất nhiên là với sự giúp đỡ của bố mẹ). Vào ngày hôm sau, lũ trẻ hào hứng tự hào kể những câu chuyện của chúng. Chúng nói về những kỷ niệm vui mà bố mẹ hoặc ông bà chúng từng trải qua vào thời thơ ấu. Lũ trẻ đã rất thích các câu chuyện chúng được nghe kể đi kể lại vào bữa ăn tối ở nhà. Và với cô giáo đó là một trong những điều vui nhất mà cô đã có với các bạn nhỏ

khóa trước, và thậm chí cả những bạn nhỏ hay xấu hổ cũng rất hào hứng chia sẻ câu chuyện của chúng.

Dành thời gian để tổ chức sự kiện và cùng nhau trải nghiệm niềm hạnh phúc gia đình. Lên kế hoạch cho một số buổi lễ truyền thống của gia đình. Nếu con bạn thích những sự kiện đó, rất có thể, chúng sẽ mong chờ đến lần tiếp theo.

Khuyến khích con khám phá cuộc sống quanh mình; chia sẻ những động lực, đam mê, sự nhiệt tình, kiến thức với chúng. Rất có thể thời gian mọi người trong gia đình ở bên nhau sẽ thực sự trở thành “khoảng thời gian giá trị.”

Tôn trọng thế giới riêng của con bạn; hãy quan tâm tới những sở thích và những điều con muốn dù cho bạn cảm thấy chúng bình thường, nhàm chán hay lặp lại.

Đôi khi hãy tự ca ngợi bản thân; hãy cho con bạn thấy bạn tự hào với những thành quả của mình.

Đôi khi những tên gọi “vô hại” hoặc những sự trêu đùa, với bạn, chỉ là vui vẻ nhưng rất có thể khiến con phải suy nghĩ. Nếu con muốn bạn dừng lại, hãy tôn trọng chúng!

Cố gắng quan sát mọi thứ qua ánh mắt của con; hãy nhớ rằng cảm giác và khả năng suy nghĩ của con về thế giới còn rất hạn chế.

Đặt con bạn vào mối tương quan với thế giới xung quanh. Hãy nói về sự tuyệt vời khi mỗi người là một cá thể độc nhất vô nhị trên thế giới này. Nói những gì tích cực về văn hóa, sự khác biệt thể chất và trí tuệ giữa mọi người. Hy vọng rằng con bạn sẽ hiểu rằng không ai khác giống con và con có thể tự hào về cá tính của bản thân.

## **Kết luận**

Trong giới hạn rõ ràng và an toàn, khuyến khích con bạn cố gắng phát triển những giá trị và thế mạnh của bản thân. Khi con bạn có được thành công, con sẽ tự tin và có được những cảm xúc tốt đẹp. Đây chính là điều giúp con xây dựng một giá trị tích cực cho bản thân.

# Nỗi sợ xa cách

Câu hỏi: Vợ chồng tôi luôn mong muốn có một tối dã ngoại, và bà sẽ giúp chúng tôi trông các cháu. Nhưng mỗi khi chúng tôi không có nhà, con trai tôi lại hét lên và lặp lại việc đó khi chúng tôi trở về. Chúng tôi phải làm sao để giúp các con không còn tâm trạng xấu đó khi xa bố mẹ?

Trả lời: Nỗi lo xa cách xảy ra dưới rất nhiều cung bậc cảm xúc đối với những trẻ đang độ tuổi mầm non và sẽ xuất hiện trở lại khi chúng đi cắm trại với bạn bè hoặc bước vào giảng đường đại học. Một phần là vì mọi sự thay đổi đều rất khó, và một phần vì con phải “tự lập” trong suốt khoảng thời gian bạn đi vắng, nên trẻ giận dữ như vậy khi bạn quay trở lại. Hầu hết trẻ nhỏ đều trải qua giai đoạn này. Trong lúc đó, bạn có thể an ủi con rằng bạn sẽ quay lại và thử sử dụng một số biện pháp để quãng thời gian giữa lúc bạn khởi hành và khi quay không quá nặng nề.

## Phản ứng tức thì

- Cố gắng không xiêu lòng khi con bạn la hét. Sự kiên nhẫn và thấu hiểu của bạn với con sẽ được kiểm tra vào những lúc như thế.
- Giữ bình tĩnh (ít nhất là vẻ bề ngoài), và nói theo cách ‘bình thường nhất’.



- Hãy nói với con rằng bạn yêu con rất nhiều và nhấn mạnh bạn sẽ quay trở lại. Vì trẻ nhỏ có rất ít khái niệm về thời gian, lịch trình của bạn nên bạn nên gắn hoạt động của mình với thời gian biểu của trẻ. Ví dụ, bạn có thể nói: “Bố mẹ sẽ quay trở lại ngay khi con học xong.”

- Nỗi lo xa cách thường sẽ trở nên bớt căng thẳng nếu mọi người cùng ra khỏi nhà một lúc. Ví dụ, khi bạn đi tới cuộc hẹn, con bạn và người trông trẻ sẽ ra công viên.

- Hứa với con về điều mà con thích trước khi bạn đi. Dù cho trẻ có quá kích động khi bạn lên đường, người trông trẻ sẽ có một số chuẩn bị để đưa trẻ muốn quay trở lại nhà.

- Hiểu được những cảm xúc của trẻ (nhưng không khuyến khích hành vi). Sau đó, dù vấn đề có khó khăn thế nào, hãy, vẫy tay chào, cười, và nói tạm biệt. Sau đó hãy đi và không quay lại nhìn.

## **Giải pháp sáng suốt**

Hãy chấp nhận những nỗi sợ hãi của con hơn là cố gắng nói để con bạn quên đi chúng.

Jan đã nghe được người giúp việc cố gắng trấn an cô con gái đang khóc nức nở của cô. “Becca, sẽ không sao đâu mẹ chỉ ra ngoài một lát thôi. Con nhớ chúng ta đã vui như thế nào khi ở

Reggie nói với cậu con trai 3 tuổi: “Bố phải làm việc muộn, không thể về để cho con đi ngủ được. Nhưng sáng hôm sau khi con thức dậy, chúng ta sẽ cùng ăn sáng và đọc cùng nhau đọc những trang báo thể thao.”

Không “quay đi” mà không nói tạm biệt với con bạn. Một số chuyên gia tin rằng con bạn có thể sẽ cảm thấy như chúng đang bị phạt hoặc bị phản bội nếu con đang tìm kiếm bạn mà bất ngờ, bạn quay đi không một lời giải thích.

Rời đi ngay lập tức sau khi nói tạm biệt. Chỉ một lần chào tạm biệt thôi cũng có thể đủ gây sự căng thẳng đối với một số trẻ.

Cố gắng giữ thái độ tích cực, nếu không, con bạn sẽ nhận ra có điều gì đó không ổn.

Giảm bớt lo lắng bằng một cuộc điện thoại để biết con đang làm gì. Thường thì bạn sẽ thấy rằng con bạn dừng khóc ngay khi bạn đi khuất.

## **Chăm sóc con trước khi đi**

- Thêm một khoảng thời gian để giúp con bạn vượt qua được sự khó khăn đó.

- Chơi với con cho tới khi con quen dần với những hoạt động đó.

- Yêu cầu người trông trẻ của bạn tới sớm và cùng trẻ tham gia những hoạt động giúp chúng thư giãn trước khi bạn rời khỏi nhà.

- Cho phép con bạn có thêm một vài phút trước khi bạn để con ở lại. Đôi khi bạn có thể kéo một chiếc ghế và chơi cùng con.

Hình thành một số thói quen và sử dụng chúng một cách thống nhất để con bạn có được cảm giác an toàn.

Ở cửa, ngay trước khi Eliza đi khỏi, cô đã hôn con ba lần. Còn chồng cô luôn cùng cậu con trai lớn làm động tác ăn mừng chiến thắng trước khi đi làm.

Nhắc nhở con có thể ôm “đồ vật yêu thích” (ví dụ như chăn hoặc đồ chơi) khi bạn đi.

Ghi lại những bài hát bạn hát hoặc lời đọc một câu chuyện để con có thể nghe khi bạn đi vắng.

Giúp con dần làm quen với những buổi đi chơi nếu chúng có biểu hiện miễn cưỡng.

Khi lũ trẻ bắt đầu rủ Nolan đi chơi sau khi học, cậu bé luôn từ chối. Cho rằng một ngày ở trường không có mẹ là đủ với cậu bé rồi, Caroline mời một người bạn của Nolan và mẹ cậu bé đến nhà của họ. Khi họ mời lại, Nolan không muốn đi một mình. Caroline

đã đề nghị đi cùng con trong chuyến thăm đầu tiên tới nhà bạn. Nolan dần trở nên nhiệt tình hơn và một ngày cậu bé chạy ra khỏi lớp học và háo hức hỏi: “Con có thể đi đến nhà của Brian bây giờ không hả mẹ?”

Nhận ra rằng không có gì là lạ khi con bạn phải trải qua thời kì khó khăn để có thể quen với việc bạn không có nhà, dù cho người trông trẻ có yêu bé và làm bé vui như thế nào.

Chuẩn bị cho con khi phải di chuyển từ nhà mẹ tới nhà bố (khi bố mẹ đã li hôn). Để việc di chuyển thoải mái hơn, thử sử dụng những miếng dán ngộ nghĩnh trên tấm lịch để trẻ có thể chuẩn bị tinh thần. Theo cách này, chuyến đi sẽ không còn là một sự bất ngờ với trẻ. Cố gắng hiểu những cảm xúc căng thẳng và những vấn đề con bạn phải trải qua. Cố gắng không nói xấu về người “chồng/ vợ đã ly dị” trước mặt con; hãy nhớ, dù sao thì anh ấy/ cô ấy cũng là bố/ mẹ của con bạn!

## **Kết luận**

Khi con bạn trưởng thành và tự tin hơn, năng động và hướng ngoại hơn, nỗi lo về sự xa cách sẽ không còn. Tới lúc đó, bạn cần hiểu rõ các cảm xúc của con, giao tiếp với con thật tình cảm, trung thực và luôn an ủi chúng.

*Dũng cảm lên!*

♥ *Bạn không phải là vị phụ huynh duy nhất từng gọi con là “đầu đất,” “quần thối,” “lợn con” hay “đồ chậm chạp.” Hãy nhớ rằng những từ ngữ này có thể dễ dàng được hiểu thành những lời chê bai gây tổn thương con bạn.*



# Giới tính

Câu hỏi: Khi nào là thời điểm thích hợp để nói về giới tính với một cậu bé 4 tuổi? Đôi khi con tôi nói về những thứ mà tôi không chắc là cậu bé thực sự hiểu.

Trả lời: Các bậc phụ huynh đều muốn các con họ có được cảm giác thoải mái với cơ thể chúng và có kiến thức nhất định về giới tính. Một số trẻ ở độ tuổi từ 2 tới 5, theo bản năng, sẽ tò mò khám phá cơ thể của chúng. Hãy nhớ rằng quá trình học về các vấn đề giới tính không thể vội vàng. Thời gian thích hợp để chỉ ra vấn đề là khi các con có các câu hỏi. Sau đó cố gắng trả lời chúng đơn giản và trung thực nhất có thể. Bạn có thể khám phá ra rằng con đang sử dụng những từ ngữ mà không hề hiểu ý nghĩa của chúng. Nếu bạn không chắc chắn phải nói gì, hãy nói với con: “Bố sẽ trả lời câu hỏi, nhưng bố cần nghĩ thêm về nó một lúc nữa.”

## Giải pháp sáng suốt

Làm tấm gương và dạy trẻ sự kín đáo, sự tôn trọng những không gian riêng tư của mỗi cá nhân. Quan điểm về sự “bình thường” rất khác nhau giữa các gia đình. Sự thống nhất trong các hành vi của bạn sẽ giảm đi những thông điệp hỗn độn và tránh gây rối cho con.

Tôn trọng sự tò mò của con trong khi duy trì sự riêng tư của

người lớn. Trả lời sự tò mò của trẻ nhưng tránh không để trẻ nhìn hay chạm vào “những vùng kín”.

Khi Tom đi vào phòng tắm, cô con gái 3 tuổi đi theo anh. Anh đã trả lời ánh mắt Jenny bằng câu nói: “Bố thấy con thực sự muốn nhìn bố, nhưng bố thích sử dụng nhà tắm một mình.” Khi anh cầm tay Jenny để đưa cô bé ra, anh nói thêm “Nếu con có câu hỏi nào, bố rất sẵn sàng trả lời con khi bố xong việc ở đây.”

Một số chuyên gia đồng ý rằng độ tuổi thích hợp để cho một đứa trẻ biết về những vấn đề về giới tính là khi trẻ đưa ra những câu hỏi.

Trả lời câu hỏi của con thành thật nhưng ngắn gọn; bạn luôn luôn có thể thêm thông tin khi cần thiết.

Khi cô con gái 4 tuổi hỏi: “Em bé sinh ra từ đâu hả mẹ?” Jenny, một đã nói sự thật: “Em bé lớn lên ở một nơi đặc biệt, ấm áp bên trong cơ thể mẹ.” Con gái cô không hỏi bất kì một câu hỏi nào khác. Jenny chọn cách trả lời đơn giản và không nói nhiều hơn bởi từng đó là đủ.

Khi con bạn hỏi những câu hỏi khó, hãy trả lời bằng cách hỏi lại cậu bé: “Thế con nghĩ như thế nào?” Khi bạn biết con đang nghĩ gì, bạn sẽ biết phải thảo luận và trả lời con như thế nào.

Nicholas, một cậu bé 5 tuổi nhưng phát triển sớm, nhìn vào

cậu em trai bé bỏng, bất ngờ hỏi mẹ. “Con không hiểu mẹ ạ,” cậu bé nói: “mẹ mang thai đầu tiên từ đâu?” Việc hỏi lại Nicholas nghĩ như thế nào giúp mẹ có thêm thời gian để có câu trả lời phù hợp nhất.

Dạy con những từ ngữ đúng về bộ phận sinh dục và nói về chúng bình thường như cách mà bạn nói về những bộ phận khác trên cơ thể.

Khi con trai đang trong bồn tắm, Clint sẽ nói: “Cho mẹ xem tay, đầu, mũi, ngón chân, chim, tai, bụng của con nào.”

Hãy cẩn thận khi dạy con “quá nhiều, quá sớm”. Nhà tâm lý, bác sĩ Haim Ginott giải thích: “Dù không có lý do gì để không trả lời trung thực những câu hỏi về giới tính của trẻ nhưng các câu trả lời cũng không cần thiết phải đầy đủ như một khóa học về sức khỏe sinh sản.”

Khi bạn mở cửa phòng và thấy lũ trẻ đang chơi trò bác sĩ (mà không mặc quần áo!), không nên phản ứng dữ dội khi bạn tìm cách dừng hành động của trẻ.

Một chuyên gia khuyên bạn nói: “Ồ, mẹ nhìn thấy các con đang chơi trò bác sĩ. Các con chắc hẳn phải có một số câu hỏi về cơ thể mình. Hãy mặc áo vào, và mẹ sẽ trả lời bất kì câu hỏi nào trước khi chúng ta ra sân sau chơi” (đánh lạc hướng trẻ vào hoạt

động thể chất).

Cậu bé 5 tuổi Seth đã từng trốn trong tủ quần áo để “chơi trò bác sĩ” với bất kì người bạn nào sẵn sàng – con gái hay con trai – mà cậu bé rủ được. Sau khi nghĩ về phản ứng của mình khi đó, bố mẹ Seth nhận ra họ đã phản ứng thái quá với bố mẹ của bạn con mình, điều này thật chẳng hay ho gì. Nhận ra sự tò mò đó là một phần trong quá trình lớn lên của trẻ, bố mẹ Seth đã thảo luận với bác sĩ nhi để tìm ra cách giải quyết tốt nhất. Họ cùng nhau nói với con: “Con có thể tò mò về cơ thể của người khác, nhưng một điều quan trọng cần nhớ là phần cơ thể mặc đồ tắm đều là những bộ phận riêng tư.” Sau đó, bố mẹ đã cẩn thận hơn mỗi khi con ó bạn tới chơi và nhất định để cửa phòng mở.

Hãy nói với các bậc phụ huynh khác nếu có lúc nào đó chúng “chơi trò bác sĩ” để họ có thể giải quyết vấn đề của đứa trẻ.

Hai câu hỏi nhiều trẻ ở độ tuổi mầm non tò mò là: “Em bé lớn lên như thế nào?” và “Em được sinh ra như thế nào?”

Chú ý rằng, một số trẻ không sẵn sàng tiếp thu tất cả các thông tin bạn đưa ra và trẻ có thể thấy không thích thú.

Khi bố mẹ giải thích cho Carrie về giới tính, cô bé đã phản ứng: “Ồ thật kinh tởm! Con sẽ không bao giờ làm như thế!”

Hãy kiên nhẫn, đôi khi con trẻ sẽ thoải mái hơn với ý tưởng

của riêng mình về cách mọi chuyện diễn ra. Hãy chọn cách “cất giữ sự thật” cho tới khi trẻ lớn hơn. Bố mẹ có thể nói: “Đó là một ý tưởng thú vị” mà không cần thêm ý kiến nào nữa. Nếu con bạn hỏi nhiều hơn, hoặc nhận thức của con gây ra rắc rối cho bản thân trẻ hay sự mâu thuẫn với những người khác, hãy cùng con đọc sách về chủ đề này.

Bobby, 3 tuổi, đã rất tự hào về “sự hiểu biết” của mình trong chuyện em bé đến từ đâu và được sinh ra như thế nào. Cậu bé kể chi tiết về việc mẹ nuốt một hạt bí ngô và nó đã mọc ra thành một em bé trong dạ dày của mẹ. Cậu bé còn giải thích thêm rằng em bé ăn thức ăn trong dạ dày của mẹ để lớn lên. Khi em bé đủ lớn, mẹ sẽ nói: “Đã tới lúc tới bệnh viện,” và thế là em chui ra từ dạ dày của mẹ.

*Dừng cảm lên!*

♥ *Bạn không phải là vị phụ huynh duy nhất từng rời khỏi nhà nhưng ghen ngào không nói nên lời vì con bạn cứ khóc nức và chạy theo ra cửa. Trong khi đó, bà thêm dầu vào lửa và nói tại sao bạn không đi khi con bạn đang mãi chơi.*

Bạn luôn cần dành thời gian để lắng nghe và nói chuyện với con. Tuy nhiên, nếu chủ đề cũng làm bạn bối rối, hãy sử dụng những biện pháp trì hoãn cho tới khi bạn có thông tin để có thể trả lời con một cách dễ dàng hơn.



Hãy cẩn thận giọng điệu của bạn khi nói về chủ đề giới tính. Nói với con một cách bình thản, cởi mở và tôn trọng con. Việc này sẽ giúp con không cảm thấy xấu hổ và tin tưởng bạn hơn.

Hãy nhớ rằng mặc dù con nói rằng chúng đã hiểu hết, nhưng có thể là chúng chẳng hiểu chút nào!

Không phải lúc nào cũng cần thiết để đưa ra một lời giải thích.

Vừa gác máy, mẹ bất ngờ nhận thấy ngôi nhà yên tĩnh quá. Cậu con trai 3 tuổi Michael đâu rồi? A ha, kia rồi, cậu bé đang chơi gần toilet. Cậu đã mở “tên lửa” (đồ dùng vệ sinh cá nhân của Mẹ) để chiến đấu với kẻ địch ở đâu đó trên biển (toilet). Mẹ nói với cậu bé, đơn giản nhưng kiên quyết, rằng những thứ này là của mẹ và nó có thể gây tắc toilet, khiến nước tràn và chảy khắp nhà. Sau đó cô đưa con trai về phòng để chơi đồ chơi của cậu bé. Lời giải thích rõ ràng là không cần thiết trong trường hợp này.

Hiểu rằng trẻ không thể có những cái nhìn về các tình huống như người lớn.

Sau khi tắm xong, cậu con trai 2 tuổi của Caroline, đã làm cô thấy xấu hổ vì bé cứ chạy xung quanh nhà trước khi cô kịp mặc quần áo cho cậu bé. Người hàng xóm thấy vậy đã nói với cô rằng 2 đứa sinh đôi của cô ấy cũng từng như vậy. Điều này khiến Carline cảm thấy nhẹ nhõm. Cô nhận ra rằng con trai mình chỉ

đơn giản là thích thoát khỏi sự vướng bận của quần áo hay tã lót một lúc mà thôi.

Một số nhà tâm lý cho rằng thủ dâm là việc bình thường. Theo bác sỹ nhi khoa Haim Ginott, nếu trẻ vẫn có được niềm vui thực sự từ các mối quan hệ cá nhân và từ những gì trẻ đạt được, đôi lần thủ dâm không phải là vấn đề.

Bác sỹ Chicago đã giải thích cho Ted, một người bố hay lo lắng, rằng “những hành vi cần tới sự giúp đỡ của chuyên gia là những hành vi như thủ dâm thường xuyên, hoặc đưa trẻ quá tò mò, muốn khám phá cả những người bạn không sẵn sàng khi tới chơi, sau khi đã từng bị cấm làm những chuyện như vậy.”

Chỉ thảo luận với chồng bạn về những hành vi giới tính của trẻ khi trẻ không có mặt ở đó. Bạn nên cho phép con thoải mái thể hiện các hành “nữ tính” hoặc “nam tính” mà không chỉ trích hoặc chế nhạo trẻ. Các bé trai thích búp bê hay các bé gái thích cưỡi ngựa đều là hành vi bình thường và đó là những trò chơi lành mạnh.

Jonathan không thể đứng nhìn con trai anh Kevin dùng quần áo cũ và những đôi giày cao gót của mẹ để chơi trò “hóa trang thành người lớn” với các chị gái mình. Một người bạn đã an ủi Jonathan rằng đây là một hành vi rất bình thường và cho rằng anh có thể cảm thấy tốt hơn nếu anh cùng con tham gia những

hoạt động chỉ dành cho các “đấng nam nhi”.

Hãy nghĩ về những thông điệp bạn sẽ gửi tới con mỗi ngày. Mặc dù có nhiều cách hay để giải quyết một vấn đề nhưng bạn nên suy nghĩ xem cách giải quyết đó có đem đến hậu quả nào không. Bạn có đi vào nhà tắm hay đi từ nhà tắm ra mà không mặc gì, hay bạn luôn mặc một chiếc áo choàng? Bạn có để các con vào nhà tắm cùng bạn, hay bạn sẽ đóng cửa vì đó là khoảng thời gian riêng tư?

Bạn cần nhớ rằng con đang học về tình yêu, các mối quan hệ, và cách giải quyết các vấn đề từ việc quan sát cuộc sống hôn nhân của bạn.

## **Kết luận**

Các con đang trong quá trình khám phá những giá trị của bản thân và của những người khác thông qua bạn và những lời giải thích của bạn trong cuộc sống hằng ngày. Nếu bạn cảm thấy thoải mái với vấn đề giới tính và tình dục, bạn cũng sẽ giúp các con hiểu và đồng tình với mình.

# Sự ganh tỵ giữa anh chị em

Câu hỏi: Hãy giúp tôi! Lũ trẻ nhà tôi liên tục cãi nhau. Tôi nên phạt, giúp chúng giảng hoà, hay tách chúng ra?

Trả lời: Mặc dù lời khuyên này đã quá muộn với bạn, nhưng tôi vẫn muốn nói với bạn rằng cách duy nhất để không có sự ganh tỵ giữa các anh chị em là chỉ có một con! Việc tranh giành sự quan tâm của bạn thường là gốc rễ của sự ganh tỵ này, và cách bạn giải quyết có thể thổi bùng ngọn lửa của sự ghen tỵ hoặc giúp trẻ gần gũi nhau hơn. Hãy bỏ qua việc phạt trẻ! Sau khi dạy lũ trẻ xoá bỏ mâu thuẫn và giảng hoà với nhau, bạn có thể tách chúng ra.

## Phản ứng tức thì

- Can thiệp ngay tức thì nếu bạn nghĩ sắp có vấn đề với sự an toàn của mỗi đứa hoặc một vật gì đó chuẩn bị vỡ.
- Hãy để lũ trẻ nhận trách nhiệm ngang nhau trong cuộc chiến giữa chúng nếu bạn không chứng kiến cuộc chiến từ khi bắt đầu.
- Khi bạn chưa nghĩ ra được cách giải quyết tốt nhất, trước hết, hãy chỉ ra hành vi không thể chấp nhận của trẻ và cho bản thân thời gian để nghĩ về giải pháp thích hợp. “Ném chai của em xuống cầu thang là hành động rất xấu. Mẹ cần thời gian để suy

nghĩ xem nên xử lý hành vi đó thế nào.”

- Hãy xem xét có nên để lũ trẻ tự giải quyết vấn đề hay không.  
(Việc này nói dễ hơn làm)

## **Giải pháp sáng suốt**

Đề ra một số quy định cụ thể cùng với hành vi được hoặc không được chấp nhận:

Gail đưa ra quy định: “Không làm đau anh chị em trong nhà. Có nghĩa là không đánh, không đâm, không chửi thề.”

*Dừng cảm lên!*

♥ *Bạn không phải là vị phụ huynh duy nhất không nói lên lời khi trong cửa hàng tạp hoá, đưa con 4 tuổi ngâm thơ quyết định hát gì đó khiến bạn lúng túng. Một người mẹ kể lại cậu con trai hát: “Ai đó trong bếp cùng Dinah!” với từ “âm đạo” (vagina) thay cho “Dinah!” Lúc đó, cô ước gì cô đã dạy cho con điều gì đơn giản và hợp với lứa tuổi của con hơn.*

Hãy can thiệp nếu một đứa trong lũ trẻ bị thương tổn, dù là trên cơ thể hay trong cảm xúc. Đi đến giữa lũ trẻ, tách chúng ra và nhắc lại quy định trong nhà.

Khi sự việc dường như ngoài tầm kiểm soát, yêu cầu các con kể lại tình huống một cách rõ ràng.



Caroline nói: “Hãy nhớ, các con phải chơi cùng nhau nếu tất cả vẫn còn thích chơi. Có ai không thích chơi nữa không?”

Sử dụng câu nói bắt đầu bằng “bố/ mẹ” để chỉ ra hành vi không đúng và bày tỏ cảm giác về việc đó.

Sophie nói với các con cô: “Mẹ rất bực mình khi mẹ nhìn thấy con làm đau em” thay vì nói rằng: “Có chuyện gì với con vậy hả chuyên gia gây rắc rối? Con lại muốn làm mẹ phát điên hay sao?”

Kiểm chế trong lúc tức giận.

Joyce nhận ra những từ ngữ như: “Con đang cố làm gì với em con vậy... Con biết trong ngôi nhà này chỉ có chỗ cho tình yêu thương thôi không!” dường như không có tác dụng.

Tập trung vào “nạn nhân”, không phải là “kẻ gây chuyện” (Điều đó không dễ để thực hiện, nhưng lại rất có hiệu quả).

Cố tình để các con đều nghe thấy, Jan đi lại gần đứa bị thương và nói: “Có đau lắm không? Để mẹ xoa cho con bớt đau nhé.”

Bày tỏ những mong đợi bạn muốn đứa bé gây gỗ làm bằng cách nói với đứa bị thương. Bằng cách đó, trẻ gây chuyện không được chú ý nhưng vẫn nhận được thông điệp. .

Bố nói: “Chị con không cố tình cào và muốn làm đau con đâu. Bình thường chị con hay sử dụng lời nói để bộc lộ cảm xúc hơn.

Giờ chúng ta hãy đi lấy băng bông đã nhé.”

Đưa ra một số giải pháp phù hợp để giải quyết sự tranh cãi.

“Các con có thể chơi theo lượt mỗi khi chuông báo kêu và mỗi người cũng có thể chọn một món đồ chơi khác nhau, hoặc chúng ta sẽ tung đồng xu.” Hãy cho lũ trẻ cơ hội đưa ra quyết định. Hãy nói: “Con và chị gái con đều rất thông minh. Bố biết các con có thể cùng chơi,” khi bạn nhắc đứa bé đang khóc ra khỏi lòng mình.

Một ngày, Caroline, khi không thể chịu đựng thêm được nữa, đã nói với các con: “Được rồi, món đồ chơi này cần được ‘nghỉ’ cho tới khi các con có thể chơi bình thường với nhau.”

Chú ý tới việc sử dụng những từ “chỉ” hay “dạy” thay cho “chia sẻ” hay “cho” có thể tạo ra sự khác biệt rất lớn trong cách trẻ phản ứng lại với sự can thiệp của bạn.

Con trai của James hợp tác hơn khi anh nói: “Bố cá rằng con có thể chỉ cho em cách chơi đồ chơi này” thay vì nói: “Hãy đưa cho em gái con món đồ chơi đó ngay bây giờ!”

Caroline nhận thấy rằng dỗ con bằng câu nói: “Con thật thông minh; con có thể dạy cho em trai con làm thế nào để nó hoạt động được chứ?” có hiệu quả hơn rất nhiều so với mệnh lệnh: “Con biết nhiều hơn, con là anh, tốt hơn hết là con nên làm mẫu

và cho em chơi cùng, ngay bây giờ!”

Sử dụng sự hài hước và đánh trống lảng để kết thúc cuộc chiến.

Mark, một ông bố vui vẻ đã cầm lấy hai bên tai chuột Mickey, bước lại giữa lũ trẻ, và nói với một giọng nói giục giã: “Tới giờ ăn rồi. Tất cả hãy theo tôi.”

Sử dụng những thông điệp không lời để thể hiện quan điểm.

Khi lũ trẻ bắt đầu đánh nhau, Caroline liền đứng vào giữa hai đứa trẻ và ra dấu hiệu “Hết giờ” như trong môn bóng đá. Cô không biết mình sẽ làm gì nếu không mở miệng la mắng lũ trẻ ngay lúc đó. Sau một hồi nhìn mẹ một cách ngạc nhiên, các cậu bé đã được tham gia chơi đồ chơi cùng cô và quên đi mọi thứ về cuộc đấu khi này.

Gail còn nhớ rằng: “Sau rất nhiều lời buộc tội lẫn nhau của lũ trẻ, cuối cùng tôi đã nhận ra rằng vấn đề không phải là ai gây ra. Chúng ta không phải làm thẩm phán hay trọng tài cho lũ trẻ. Hơn nữa, mỗi khi tôi hỏi. “Ai làm điều này?” thì trẻ sẽ chỉ ngay người khác.

Thay vì đứng bên ngoài gọi lớn tên của đứa trẻ mà cô cho là đứa gây chuyện, Caroline nhận thấy cô có một cơ hội tốt hơn để được lắng nghe khi cô nói: “Các con, ồn ào quá đi mất!” Làm như

thế, cô đã chỉ ra được hành vi sai của trẻ một cách thông minh mà không đổ lỗi hãy trách mắng riêng ai. Cô cũng nhận ra rằng đứa trẻ bị gọi tên thường xuyên mỗi khi có vấn đề gì, dần dần sẽ không lắng nghe mình nữa.

Khuyến khích các con sử dụng từ ngữ thay cho việc sử dụng “nắm đấm” để thể hiện bản thân.

Lee nói với con gái anh: “Hãy nói với em con: ‘Chị không thích bị đẩy!’”

Giúp trẻ học cách nói ra các cảm xúc của mình. Hãy nói thoải mái, có thể sử dụng cả những từ ngữ to tát mà trẻ thấy lạ lẫm. Càng nhiều từ ngữ bạn dạy chúng, chúng sẽ càng ít gây gổ với nhau hơn.

Sloane nói với đứa con đang khóc rằng: “Mẹ cá rằng con đang cảm thấy tức điên lên được khi anh trai con giấu hết đồ chơi của con phải không?”

Đứa trẻ lớn hơn không phải luôn luôn là kẻ gây chuyện và đứa bé hơn không phải luôn là kẻ vô tội.

Shelly thường xuyên nhìn thấy chị gái mình, Fran, khiển trách con trai, Billy, vì gây gổ với em gái. Chị gái cô nói: “Billy, con lớn hơn, con nên biết nhường em!” Nhưng nụ cười trên mặt cô bé Eva đã cho Shelly biết có nhiều chuyện hơn thế.

Kiểm chế không đổ lỗi hoặc thiên vị con.

Tổ chức một cuộc họp gia đình để thảo luận về sự tranh giành của lũ trẻ. Hỏi ý kiến của chính chúng về các quy tắc và hậu quả. Mọi người thường nghiêm khắc hơn khi tự đề ra hình phạt cho chính bản thân.

Động viên các con tự giải quyết vấn đề của chúng, nhất là khi chúng đã lớn dần.

Andy nói với các con: “Có vẻ như các con đều muốn món đồ chơi đó ngay bây giờ. Bố tin các con có thể tự lên kế hoạch cho việc này,” trong khi anh rời phòng và ra dấu “Chúc may mắn” với lũ trẻ.

Tách lũ trẻ ra một lúc nếu chúng không thể hòa hợp.

Pat nói: “Bố sẽ không cho phép các con đánh nhau. Con vào phòng của mình và con vào phòng đọc sách!”

Hãy nghĩ xem liệu có phải bạn đang vô tình tạo điều kiện cho lũ trẻ ba hoa bằng việc tập trung vào mọi lời phàn nàn và không cho lũ trẻ cơ hội để giải quyết việc đó cùng nhau.

Caroline nhận ra trong khi cố gắng để lũ trẻ sử dụng lời nói thay cho việc đấm đá nhau khi tức giận, cô vô tình khuyến khích chúng nói chuyện không thành thật. Khi họ liệt kê danh sách các



hành động của các con có thể dùng thay cho việc đánh nhau, Nolan nói: “Tới mách mẹ, mẹ”. Khi Caroline gật đầu đồng ý, Nolan dừng lại không nghe người khác nói nữa và điều đó có nghĩa cậu bé sẽ tới kể cho mẹ nghe dù là chuyện rất nhỏ.

Giữ sự đúng mực của bạn với nguyên tắc “không chuyện tầm phào”.

Cô giáo Barbara Coloroso nói trong cuốn sách Kids Are Worth It!: “Con có thể tới nói với mẹ để giúp ai đó không gặp rắc rối nữa chứ không phải để khiến ai đó gặp rắc rối.”

Gail thường xuyên nói với ba đứa con của cô: “Trừ khi có ai đó chảy máu, còn không mẹ sẽ không nghe các con nói về vấn đề đó đâu.”

Hãy để đứa trẻ đang kể lể với bạn trở thành người giải quyết vấn đề. Khuyến khích con trở lại và nói với anh, em rằng con không thích những gì mà anh làm, hoặc con muốn được chơi cùng mọi người.

Gợi ý cho con phải nói gì để có thể thương lượng với các anh chị. Khi đứa bé hơn tới gặp bạn để kể lể, nhắc lại với con rằng con nên nói chuyện với những bạn khác. Một lần khác, hãy để con chơi nhập vai cùng với các con thú bông.

Trả lời chung chung nếu như bạn đang có một ngày tồi tệ. Câu

trả lời đơn giản của bạn có thể khuyến khích trẻ từ bỏ việc cố gắng chứng minh ai là người khơi mào.

Từ chối giải quyết những lời phàn nàn và đổ lỗi không ngừng của lũ trẻ.

Rachel rên rỉ không biết lần thứ bao nhiêu: “Không c-ô-n-g b-ả-n-g, Mẹ ơi! Aaron đi ngủ muộn hơn con! Mẹ thật ích kỷ. Mọi người ai cũng ngủ muộn hơn con!” Gail chỉ nhìn Rachel bằng “ánh nhìn đó” và không ai nói gì. Không có cuộc tranh cãi nào, và Rachel hiểu được thông điệp. (Bạn biết rằng lũ trẻ luôn nhận ra bạn đang không thể chịu đựng được nữa.) Cô bé đành, nhắc lại lời giải thích đã được nghe cả nghìn lần: “Khi con lớn lên, con cũng có thể thức muộn, phải không mẹ?”

Giúp trẻ phát triển kỹ năng thương lượng với “Trò chơi trên giường”.

Trisha nhớ lại: “Lũ trẻ cãi vã âm ỉ và tôi đã không thể chịu đựng thêm được. Chúng biết điều đó! Tôi đặt chúng lên giường và nói: ‘Nghe này Adam, con sẽ không thể rời khỏi giường cho tới khi chị gái con cho phép... Rena, con cũng không thể rời khỏi giường cho tới khi Adam cũng nói điều đó.’ Lũ trẻ đứa nào cũng ngạc nhiên nhìn tôi. Tôi cuối cùng cũng có một chút thời gian yên bình và có thể mỉm cười. Một lúc sau, chúng đưa ra một kế hoạch công bằng. Chúng cùng đếm tới mười và cùng nhả xuống một

lúc.”

Chuyên gia tư vấn gia đình Nancy Bruski từng nói: “công bằng” có nghĩa là đạt được những nhu cầu riêng biệt của từng đứa trẻ, không phải là cư xử tương tự. Dù cho bạn có cố gắng để công bằng như thế nào, lũ trẻ vẫn luôn luôn như vậy!

Dottie cố gắng mua chính xác số lượng kẹo như nhau cho các con cô (hoặc cô nghĩ như vậy), và rồi cô vẫn bị công kích bởi đứa con út khi bé mở túi kẹo và nói. “Không công bằng! Ricky có nhiều viên màu xanh hơn con!”

Dành thời gian riêng cho từng đứa và gọi con bằng một cái tên đặc biệt.

Sau khi sinh đứa con thứ ba, Gail đã bận rộn hơn rất nhiều. Cô kể: “Tôi nói với Joshua rằng chúng tôi sẽ có một khoảng thời gian đặc biệt gọi là Mẹ - Joshua ngay lúc này, sau đó là thời gian tôi cần yên tĩnh một mình, và thời gian của Mẹ - Bố. Không chỉ có Josh mong đợi tới khoảng thời gian đó với tôi, mà cậu bé cũng bắt đầu tôn trọng nhu cầu cần một khoảng thời gian yên tĩnh của tôi.”

Khoảng thời gian đặc biệt trong gia đình của Estelle và Jack được gọi là “Ngày hẹn đôi”. Họ nhận ra hai cô con gái trông đợi như thế nào tới lúc được ở riêng với bố mẹ. Estelle và Debie sắp

xếp “Ngày hẹn đôi” vào bữa ăn trưa, còn Michelle thường thích được cùng mẹ xem phim vào “Ngày hẹn đôi” của họ.

Hãy nói rõ với các con việc mỗi đứa trẻ đều có những món đồ đặc biệt của riêng mình.

Cô bé 4 tuổi Elizabeth chộp lấy món quà sinh nhật vừa mở xong của em trai, khiến cậu bé khóc òa lên. Bố Andy dỗ dành Elizabeth: “Đó là món đồ chơi mới của em. Em sẽ chơi nó bây giờ. Bố chắc chắn em sẽ cho con chơi cùng khi em sẵn sàng.”

Tôn trọng “không gian riêng” của các con và nhu cầu về sự riêng tư, thậm chí là một góc của phòng khách.

Khi cậu bé David chạy sang cửa phòng chị gái đang đóng và bắt đầu la hét liên tục: “Cho em vào! Cho em vào với!” Bố lại gần David, vỗ vai cậu bé và giải thích (để cả hai đứa trẻ có thể nghe thấy): “Chị Karren cần thời gian để chơi một mình trong phòng lúc này. Bố chắc chắn chị sẽ mời con vào chơi cùng khi chị sẵn sàng.”

Có những phản ứng phù hợp với sự tức giận để làm gương cho con.

Caroline nói với Sean trong sự thất vọng: “Khi con đánh em Nolan, mẹ cảm giác như muốn đánh con, NHƯNG MẸ ĐÃ KHÔNG LÀM THẾ!” Không lâu sau đó, trong một lần cậu bé tức

giận với em, Sean đã giơ nắm đấm lên và nói: “Anh cảm thấy muốn đánh mày, nhưng anh sẽ không làm thế!”.

Hãy nói với các con rằng trong cuộc đời anh/ em mới là người bên cạnh con nhiều hơn bố mẹ. Khi bố mẹ không còn nữa, anh/ em sẽ chính là người thân yêu nhất của con. Hãy yêu thương và gắn bó với nhau trong cuộc sống này.

Caroline nói với các con trai cô: “Hai con sẽ luôn luôn là anh em của nhau dù có chuyện gì xảy ra đi chăng nữa. Các con sẽ luôn có nhau. Các con biết bố và chú Pat thích đi tới các câu lạc bộ cùng nhau chứ? Bố và chú Pat là hai anh em. Khi con lớn lên, mẹ cá rằng các con sẽ cùng nhau đi chơi như vậy.”

*Dừng cảm lên!*

♥ *Bạn không phải là vị phụ huynh duy nhất cất món đồ chơi mà lũ trẻ không chịu chia sẻ với nhau để rồi lại thấy chúng tranh giành một thứ khác chỉ vài phút sau đó.*

## **Kết luận**

Hãy kiểm soát sự ganh tỵ giữa các con chứ đừng ngăn cấm. Hãy nhìn những khía cạnh tích cực – gia đình là nơi an toàn cho lũ trẻ học cách thương lượng cũng như thể hiện cái tôi khác biệt.

*Dừng cảm lên!*



♥ *Bạn không phải là vị phụ huynh duy nhất đổ lỗi cho bản thân khi nhìn thấy những ngón tay con đau nhói vì bị kẹp ở cửa phòng ngủ nhưng không đủ nhanh để có thể ngăn cản tai nạn đó xảy ra.*

# Người lạ mặt

Câu hỏi: Tôi rất nóng lòng chờ đợi cô con gái nhỏ lên 4 để cho bé theo học lớp học karate với bạn bè. Tôi biết rằng tôi phải cảnh báo con bé về những kẻ xấu bên ngoài kia nhưng tôi không muốn quá gay gắt. Làm sao tôi có thể cung cấp cho con bé đầy đủ kiến thức, đủ để nó tự bảo vệ mình mà không cảm thấy quá lo sợ.

Trả lời: Bạn nên tự nhủ rằng: Điều then chốt là phải cung cấp cho trẻ những kiến thức cần thiết để bảo đảm sự an toàn mà không gây ra nỗi lo sợ cho trẻ. Hãy nhớ rằng, đứa trẻ từ 2-5 tuổi phải được giám sát chặt chẽ mọi lúc để đảm bảo an toàn, đó hoàn toàn là trách nhiệm của bạn, không phải của con. Bạn có thể dần dạy dỗ con những bài học an toàn quan trọng bằng cách đưa ra những quy định và nhắc nhở con mỗi khi gặp phải một tình huống nào đó, thay vì liên tục cảnh báo trước và đe dọa con. Bạn cũng có thể dạy con bằng cách sử dụng các trò chơi, trò đóng vai và các câu chuyện.

## **Giải pháp sáng suốt**

Các quy định sẽ hiệu quả hơn và ít gây sợ hãi hơn những lời cảnh báo và đe dọa.

Khi Molly gặp một cơn ác mộng về một kẻ lạ mặt cứ đuổi theo mình, mẹ của cô bé nhận ra rằng ngày hôm trước cô bé đã quá sợ

hãi khi nghe mẹ cảnh báo: “Nếu con bị lạc trong một cửa hàng, kẻ lạ mặt có thể sẽ bắt cóc con và đem con đi!” Sẽ hiệu quả hơn nhiều nếu nói: “Nhớ quy định của chúng ta nhé, luôn ở bên cạnh mẹ khi chúng ta ở những nơi đông người.”

Một quy tắc chung rất tốt là trẻ con luôn phải xin phép cha mẹ trước khi đi bất cứ đâu. Quy tắc này thay thế cho những cảnh báo đáng sợ như “Con không bao giờ được phép đi bộ, vào ô tô hay nhận quà bánh từ người lạ.”

Tạo một quy tắc cho cả gia đình: chỉ người lớn mới ra mở cửa, trẻ con thì không.

Dạy cho con bạn biết kêu to “Cứu!”, chứ không phải chỉ kêu khóc khi ai đó đang uy hiếp mình hoặc khi bị lạc.

Caroline nhớ rằng khi còn nhỏ, mẹ cô đã dạy cô kêu lên: “Cứu với! Ông không phải là bố tôi.” hay “Bà không phải là mẹ tôi.” để thu hút sự chú ý nếu một kẻ lạ mặt quấy rầy mình. Tuy nhiên, một ngày, cậu con trai út của cô đã quyết định áp dụng bài học này với cô. Trong một lần chơi ở sân thể thao, cậu bé kiên quyết ở lại dù đã đến giờ đi đón tàu của cha. Khi cô đưa tay ra và nắm lấy tay cậu bé, cậu bé ranh mãnh bất ngờ hét to lên: “Ôi! Đi đi! Bà không phải là mẹ tôi!” Cô vẫn nhớ mình đã cảm thấy nhẹ nhõm thế nào vì hai mẹ con đang ở sân thể thao gần nhà, nơi mà tất cả những người hàng xóm đều biết rõ về mẹ con cô.

Sử dụng các trò chơi và hoạt động để dạy cho trẻ cách quan sát.

Gia đình Simon tham dự một chương trình nâng cao kiến thức về an toàn cho cha mẹ và trẻ em do phòng cảnh sát địa phương tổ chức. Họ nhấn mạnh rằng cha mẹ nên giúp đỡ trẻ phát triển các kỹ năng nhận thức môi trường xung quanh và khả năng quan sát. Khi cùng ngồi trong xe, Simon thường yêu cầu các con nói cho anh những con số, chữ cái hoặc từ họ thấy trên những tấm biển báo. Đó quả là một bài tập đọc hữu ích, một trò chơi rèn luyện trí nhớ, một ngày nào đó nó dễ dàng trở thành khả năng nhận diện nhanh chóng một phương tiện giao thông khả nghi trong khu phố.

Dạy con phải làm gì nếu bạn và con lạc nhau khi đi trong công viên, trung tâm mua sắm hay trong một cửa hàng. Bạn có thể dạy con đến gần một người nào đó đang mặc đồng phục, như cảnh sát, nhân viên bảo vệ, tài xế xe bus hay nhân viên cửa hàng để nhờ giúp đỡ. Ở những nơi công cộng, cần xác định địa điểm hẹn gặp khi bạn vừa tới, như cửa hoặc cổng trước, phòng trường hợp mọi người bị tách nhau ra.

Mỗi khi Gail và bọn trẻ đi vào một cửa hàng, cô thường chỉ vào những chiếc máy thanh toán phía trước cửa hàng. Sau đó Gail dặn dò rằng nếu vô tình bị lạc, bọn trẻ nên tới chỗ người mặc đồng phục đang làm việc với những chiếc máy đó và nhờ tìm

người mẹ “đi lạc” của mình.

Maddy lại lưu tâm tới việc mang theo một tấm ảnh hiện tại của những đứa trẻ - đó là thứ cô có thể đưa ra cho bảo vệ cửa hàng khi họ bị lạc nhau.

Bạn có thể dặn trẻ đi tìm những đứa trẻ khác đang đi cùng mẹ trong cửa hàng và đề nghị người mẹ rằng: “Xin hãy giúp cháu tìm mẹ cháu.” Kỹ thuật này thường hữu ích với những trẻ còn nhỏ - trẻ có thể còn gặp khó khăn trong việc nhận quầy thu ngân nhưng tìm bạn trang lứa thì không.

Chú ý cách con bạn phản ứng khi gặp người lạ và tôn trọng cảm xúc của con. Chấp nhận sự thật rằng đứa trẻ có thể không bao giờ thân thiết với người mới gặp và điều đó vẫn hoàn toàn ổn. Điều quan trọng là cho con được phép có khoảng thời gian cảm thấy thoải mái.

Lắng nghe thật cẩn thận nếu con bạn kể rằng con không muốn ở bên ai đó. Hỏi con tại sao – đó có thể là những lý do chính đáng.

Giúp con hiểu được rằng lịch sự (hay thậm chí là giúp đỡ) người lạ cũng là một điều tốt khi con đi cùng mẹ hoặc bố, và cả bạn và con sẽ cùng chào đón những người lạ.

Jack đang đi cùng cậu con trai 4 tuổi thì họ nhìn thấy một người mua hàng lớn tuổi. Người phụ nữ yếu đuối đang cố gắng



để giữ cho chiếc ô không bị lật vì gió lớn, và đẩy giỏ hàng nặng trịch qua bãi đậu xe. Jack thân mật nói: “Bà ơi, chúng con giúp bà đi ra ô tô nhé? Con sẽ đẩy chiếc giỏ hàng này cho bà.”

Hãy luôn nhớ rằng bất kể bạn “huấn luyện” con tốt tới đâu, chúng vẫn cần có sự giám sát liên tục của một người lớn có trách nhiệm.

Dạy cho đứa trẻ 4 tuổi của bạn cách dùng điện thoại. Ở độ tuổi này, con bạn nên biết rõ địa chỉ, mã vùng và số điện thoại nhà mình. Luyện tập cách thực hiện một “cuộc gọi tập dượt” đến những nơi có thể trợ giúp, như tổng đài, bệnh viện, cứu hỏa hay cảnh sát...

Một hôm, cô con gái của Sharna phá ngang giờ tắm của mẹ với một lời đề nghị rằng cô bé muốn lấy nước vào bát ngũ cốc của mình. Sharna nói rằng cô bé nên tìm kiếm sự trợ giúp thứ hai cho tới khi cô bước ra khỏi phòng tắm. Thế thì lâu quá! Rồi bỗng nhiên, Sharna nghe thấy tiếng còi xe cảnh sát. Có vẻ như “thiên thần nhỏ” của cô đã gọi cho cảnh sát và nói rằng cô bé đang chết đói.

*Dừng cảm lên!*

♥ *Bạn không phải là vị phụ huynh duy nhất giúp lũ trẻ “ký hiệp ước đình chiến” bằng hai bộ đồ chơi giống nhau!*

Luyện tập những điều mà con sẽ nói với người gọi đến nếu bạn cho phép con trả lời điện thoại. Dạy con nói rằng: “Xin chào, bố cháu đang tới để nói chuyện với bác đây ạ!”

## **Kết luận**

Tìm cách thích hợp cho phép bạn bảo vệ con mà không gây cho con nỗi sợ hãi bởi những lời đe dọa và cảnh báo. Nhớ rằng, mặc dù trong tiếng Anh, từ “người lạ” (stranger) vẫn với từ “nguy hiểm” (danger), nó cũng có thể được định nghĩa là một người bạn chưa từng gặp.

## Sự nổi giận

Câu hỏi: Tôi không biết phải làm gì mỗi khi con tôi nổi đóa lên. Đây là vấn đề không bao giờ chấm dứt hay chỉ xảy ra trong một giai đoạn tạm thời vậy?

Trả lời: Phần lớn trẻ từ 2-5 tuổi đều phải qua giai đoạn “nóng nảy” ở những mức độ khác nhau như một phần rất tự nhiên của sự trưởng thành. Có khi sự nóng giận của trẻ có thể được kiểm chế bằng cách chuẩn bị trước, nhưng cũng có khi không thể kiểm soát được. Sự nóng giận của trẻ được chia làm hai kiểu: thứ nhất là sự bất lực khi chưa đủ khả năng để làm được một việc nào đó, thứ hai là đấu tranh bằng được để bố mẹ chiều theo ý mình. Hãy nhớ rằng khi trẻ mệt, đói, và đang phải vật lộn với quá trình chuyển đổi giữa hai giai đoạn, hoặc đang trong trạng thái kích động, chúng có thể bị trầm cảm, quá sức dẫn đến đầu hàng (đây là những biểu hiện của kiểu thứ nhất). Kiểu nóng giận thứ hai có thể xảy ra khi trẻ cố đòi người lớn một thứ gì đó bằng cách la hét, giậm chân và đủ các trò “giả vờ đau khổ” khác nữa. Sự cáu bẳn có thể khiến cả bố mẹ và bé phải chịu đựng cảm giác tức giận, bối rối, trầm cảm hoặc có thể là xấu hổ.

## Phản ứng tức thì

- Hãy lơ đi. Khi không có ai để ý, bé sẽ phải dừng lại thôi.

- Ngồi xuống bên cạnh bé và thì thầm những lời nói thật nhẹ nhàng, điều này sẽ giúp xoa dịu cơn giận của bé. Hãy nói là: “Bố đây, có bố ở đây rồi...” đồng thời xoa lưng bé.

- Đôi khi tạo ra không khí vui vẻ bằng sự hài hước, khuyến khích tâm lý trái ngược với hiện tại của bé có thể có hiệu quả bất ngờ. Hãy nói: “Ôi, con à, dù sao thì con cũng đừng cười nhé. Hãy nhớ, đừng có cười... Ô kìa, có người sắp cười rồi kìa... Có thể chứ... Cười tươi nữa lên nào!”

- Hãy dẫn con bạn tới “phòng tức giận”, căn phòng đã được bàn đến trong cuộc họp gia đình. Hãy nói thật nhẹ nhàng: “Con có thể ra ngoài khi nào đã hết giận!”

- Hãy tỏ ra thông cảm với bé khi bé không có được thứ mình muốn. Hãy nói rằng: “Bố biết nếu không có nó thì con sẽ rất khó chịu. Nhưng con à, đôi khi bố cũng phải trải qua cảm giác ấy!”

- Hãy tạo ra một “lối thoát hiểm cấp tốc” cho chính bạn và con mỗi khi bé nổi cáu ở nơi công cộng, mặc dù điều đó thực sự rất bất tiện. Khi bạn làm theo phương pháp này một cách hợp lý, con bạn sẽ thực sự hiểu điều mà bạn muốn nói với chúng là gì.

## **Giải pháp sáng suốt**

Hãy tìm cách xoa dịu cơn giận của con theo đúng cá tính của chúng. Có thể cách bạn áp dụng đối với con bạn sẽ chẳng có tác

dụng gì đối với những đứa trẻ khác, thậm chí còn làm cho tình huống trở nên tồi tệ hơn.

Hãy chuẩn bị sẵn các biện pháp khống chế sự “lung lay” của bạn. Khi bản thân bạn bình tĩnh, bé sẽ nhận ra rằng trái đất vẫn quay, mọi thứ chẳng có gì thay đổi nếu như bé nổi giận cả.

Hãy vỗ về nếu như điều đó khiến bé cảm thấy dễ chịu hơn. Hãy nắm tay bé thật chặt, xoa lưng bé, ôm bé vào lòng, vuốt tóc bé và làm cho bé vui lên.

Hãy tránh mặt một lát. Cách này rất hiệu quả và bạn nên thử làm theo.

Đối với một số trẻ, bị bỏ lại một mình trong khi đang xúc động mạnh sẽ gây ra một nỗi sợ rất lớn. Hãy ở bên trẻ và làm công việc của bạn; thường thì vào những ngày tồi tệ như thế này, điện thoại trở nên rất hữu dụng đối với bạn đấy!

Hãy cứ để bé “khóc thật to” đến khi nào bé tự bình tĩnh lại. Đó là cách tự nhiên nhất để liên kết cá tính và bản năng.

Thử để bé ở một nơi khác mà bé cảm thấy an toàn và thoải mái hơn.

Khi Beth nổi cáu, bố đã bắt cô bé tắt tivi. Sau đó bố đã bế cô bé lên và nói: “Bố sẽ ném ùm con xuống cái ghế hạt đậu mà con



thích nhất nhé!”

Giảm cơn cáu giận của bé bằng việc chạy hay nhảy theo điệu nhạc (hãy tham gia thật nhiệt tình) để tiêu diệt ngay mầm mống của sự cáu giận trước khi nó trở nên thật khủng khiếp.

Hãy cố gắng đặt dấu chấm hết cho cơn giận đang có xu hướng bùng cháy và đánh lạc hướng bé.

Một ngày kia, khi đang đi dạo trong công viên, Melani nói với đứa con đang cáu bẳn của cô ấy: “Thôi nào con yêu. Con hãy hít một hơi thật sâu và chúng ta sẽ cảm thấy khá hơn. Rồi mẹ và con cùng về nhà và ăn trưa nhé.”

Hãy xoa dịu con bạn khi bé đang trong thời kì chuyển đổi bằng cách cho con những lời khuyên hữu ích.

Stan điềm tĩnh nói với đứa con 3 tuổi của cô ấy: “Mẹ sẽ vào bếp và làm bánh. Nếu con thích, hãy vào và giúp mẹ một tay nhé!”

Hãy đặt ra giới hạn cho phép mức độ cáu giận của bé.

Vào buổi họp gia đình diễn ra hằng tuần, Jess tâm sự với con trai: “Jason à, con có thể khóc, lăn lộn trên sàn nhà và giậm chân, nhưng cầu véo, đâm đá hoặc la hét ầm ĩ là điều không nên làm. Nếu lần sau con cáu, hãy nhớ lấy điều này: con không được làm đau bất cứ ai hay bất cứ vật nào khác.”

Khi cậu con trai của Debby nổi trận lôi đình trong siêu thị, cô ấy đã phải nhờ người quản lý siêu thị giữ hộ giỏ hàng và mang đứa bé đang la hét ra ngoài. Không khí yên tĩnh đã làm bé bình tĩnh lại, và cuối cùng họ cũng mua xong đồ. (Đôi khi bạn cũng cần cho bé ra khỏi nơi đông đúc, ngột ngạt để bé lấy lại bình tĩnh).

Hãy ngăn cơn tức giận bùng phát bằng cách nói trước với bé những mong muốn của bạn.

Ron luôn luôn tâm sự với con gái về những dự định của anh ấy: “Katie à, món quà sinh nhật đặc biệt mà bố mẹ muốn dành cho con là một chuyến đi chơi sở thú. Ta sẽ không mua thứ gì ở quán đồ lưu niệm cả, nhưng nếu con thực sự thích món đồ gì ở đó, con có thể cho vào danh sách những món quà con muốn nhận được trong ngày Giáng sinh sắp tới.”

Hãy dựa vào yếu tố thần kì để tặng cho con bạn một điều ước nếu như bạn không thể làm được trong đời thực.

Trong một chuyến đi dài, oi bức và không có bất cứ một điểm dừng chân nào, Caroline đã đánh lạc hướng cơn giận sắp bùng phát của đứa nhỏ: “Nào con trai của mẹ, chúng ta đều rất khát rồi! Mẹ ước gì mẹ có thể đổ đầy chiếc xe này bằng thứ bia ngon lành nhất và chúng ta sẽ hút hết chỗ bia đó luôn bằng một cái ống hút khổng lồ!” Cậu bé thốt lên: “Ôi không!”, nhưng cô vẫn

tiếp tục nói với con rất nhiệt tình: “Hãy làm cho chiếc xe ngập trong bia tươi, kem và quả anh đào nào!”

Không nên đáp ứng ngay sự đòi hỏi của trẻ mỗi khi con nhìn thấy thứ gì đó bằng cách đưa ra giới hạn cho sự lựa chọn của bé.

Hãy nhớ rằng con bạn đang phải trải qua sự mâu thuẫn ngày càng lớn ở bên trong, giữa sự phụ thuộc và ước muốn được tự do. Trẻ mẫu giáo thường kém tập trung, vì bản năng chỉ quan tâm đến bản thân mình, nên có thể tự nguôi giận khi chúng đã chán. Hãy để ý và tự hỏi bản thân xem chính xác bạn mong đợi điều gì từ bé, và điều đó có phù hợp với lứa tuổi của bé hay không.

Hãy luyện tập sự nhạy bén trước tình huống mà bé có thể nổi nóng. Khi tìm ra các dấu hiệu, bạn có thể ngăn cơn giận bùng phát bằng cách tránh để “kịch bản” đó xảy ra.

Hãy tập chấp nhận, dù con bạn có như thế nào đi nữa, hãy thực tế một chút, thử xem bé có nguôi giận không. Nếu như bản chất của bé là hiếu động, dễ buồn bực và hay bốc đồng, thì những lần đi siêu thị hàng giờ đồng hồ, đi ăn và đi xem phim không phải là ý kiến hay khi bé còn ở độ tuổi mẫu giáo.

Hãy khen ngợi khi bé biết kiềm chế trước đám đông và hãy thấu hiểu khi bé khóc òa trước bạn.

Elaine vẫn còn nhớ: “Mẹ chồng tôi thường trông đưa con nhỏ 2

tuổi nhà tôi mỗi khi tôi và chồng có một cuộc hẹn hò dành riêng cho nhau. Lần nào cũng vậy, khi tôi đón bé về, bé lập tức khóc òa lên. Và rồi mẹ chồng tôi đã quy kết bằng những lời hết sức khó chịu: ‘Ở nhà với bà mãi chẳng sao. Mẹ chiều quá sinh hư!’ Tôi hít một hơi thật sâu và nhớ lại những điều mà chuyên gia tư vấn đã nói: ‘Một số đứa bé sẽ làm cho người trông bức tức khi chúng nhìn thấy bố mẹ sau một ngày dài.’ Sau đó chuyên gia tư vấn còn giải thích thêm rằng thực ra đó là một lời khen dành cho cách nuôi dạy con của tôi, bởi vì thằng bé cảm thấy rất thoải mái khi được “xả xì-trét” lên tôi. Tuy vậy, tôi vẫn tự hỏi mình: ‘Nếu điều đó thật sự có ý nghĩa, tại sao tôi lại không vui? Đây lại là một điều khó hiểu khác về việc làm cha mẹ sao?’”

Hãy chủ động chú ý đến con bạn, hãy để ý đến những tiến bộ của bé, dù tiến bộ đó là lớn hay nhỏ.

Martha nói với con gái: “Mẹ biết con rất giận khi Tracy lấy đồ chơi của con mà không hỏi. Chắc phải kiểm chế lắm thì mới không đụng tay đụng chân đó nhỉ. Mẹ tự hào về con nhiều lắm!”

Nếu con bạn “khó tính”, hãy tự nhủ trong đầu là bé rất cá tính và tập trung xem bé có thể làm được điều gì!

Zoe rất bức mình vì đứa con khó tính. Vì vậy cô đã quyết định thay đổi chiến lược. Sau một ngày dài vất vả, khi chồng đi làm về, thay vì tuôn ra một tràng về những gì con trai đã làm trong chớp

mắt như thường ngày, Zoe đã chọn cách chia sẻ với chồng về những việc tốt mà cậu bé đã làm được trong ngày. Và hôm đó không khí trong gia đình được cải thiện rất nhiều!

Hãy tham khảo ý kiến của chuyên gia tư vấn tâm lý khi bạn hoặc con bạn không thể kiểm chế và cảm thấy điều đó đe dọa đến sự an toàn của bản thân bé hoặc người khác. Một nhà tư vấn có thể đưa ra những ý kiến khách quan và có thể cho bạn rất nhiều cách để giải quyết vấn đề.

## **Kết luận**

Câu giện chỉ đơn giản là không vui vẻ; chìa khóa để giải quyết vấn đề đó là hãy kiên cường và tránh để điều tương tự xảy ra với bạn khi bé đã dần có thể tự kiểm chế.



# Tivi, băng đĩa và máy tính

Câu hỏi: Tôi có nên lo lắng về việc con trai tôi dành bao nhiêu thời gian cho việc xem tivi, băng đĩa và chơi điện tử không?

Các chuyên gia cho rằng thỉnh thoảng xem các chương trình tivi và chơi game không ảnh hưởng gì tới một đứa trẻ có lập trường, quan trọng là bố mẹ phải dành thời gian và đủ quyết tâm để quản lý cả số lượng và chất lượng của khoảng thời gian đó. Trách nhiệm quản lý thời gian xem tivi, băng đĩa và chơi điện tử nên hướng đến đánh giá và kiểm tra mức độ hiệu quả của những hoạt động đó, hơn là tập trung vào những ảnh hưởng xấu mà những hình ảnh bạo lực mang lại cho trẻ. Chúng ta không thể tắt tivi bất cứ lúc nào. Tuy nhiên, ta có thể tâm sự về những vấn đề phức tạp có thể xảy ra hay cảm giác lo lắng của mình với trẻ khi chúng vô tình bắt gặp những hình ảnh không nên xem. Mặc dù nhiều chương trình tivi có tác dụng giáo dục, giải trí và thư giãn, nhưng chúng không thể thay thế được nhu cầu giao tiếp xã hội của bé với gia đình và bạn bè.

## **Giải pháp sáng suốt**

Hãy quan tâm đến mức độ phù hợp của cả nội dung và thời gian xem của bé; và hãy để bé cùng tham gia vào quyết định này. Nhiều chuyên gia cho rằng xem tivi từ 1 - 2 giờ một ngày là hợp

lý đối với trẻ nhỏ. Hãy hy vọng là trẻ có thể tự điều chỉnh; sẽ mất một khoảng thời gian để bé học được cách tự quyết định hành động của mình.

Vợ chồng Gleason quyết định “thẳng thừng” là sẽ không xem tivi trong vòng 1 tuần, đánh giá xem tuần đó sẽ như thế nào, và cùng nhau nghĩ ra những quy định mới.

Vào mỗi sáng Chủ nhật, vợ chồng Van Winkle thường xem qua lịch phát sóng các chương trình trên tivi, sau đó cùng nhau chọn ra chương trình nào là phù hợp để cho bé xem.

Caroline nói với cậu con trai 5 tuổi của cô ấy là cậu bé có thể xem tivi khoảng 1 tiếng mỗi ngày, nhưng chương trình mà bé xem phải nằm trong số các chương trình được bố mẹ cho phép. Bố mẹ cậu cũng phải để ý tới giờ giấc xem cậu bé có nghe lời không và tắt tivi ngay khi bé đã hết thời gian xem.

Hãy quy định tắt tivi khi đến bữa ăn. Thay vì xem tivi hãy trò chuyện cùng nhau.

Hãy chuẩn bị thật kỹ vài cuốn băng dự phòng, xếp lên kệ để bé có thể xem bất cứ lúc nào (vì trẻ con rất thích xem đi xem lại một số bộ phim). Cách này có thể tiết kiệm thời gian hằng ngày của bạn, thậm chí có thể hạn chế những cuộc tranh cãi để đi đến quyết định thứ gì mới là thích hợp nhất để cho bé xem.

Nếu như bạn muốn tìm mua các phần mềm giáo dục, hãy chọn một chương trình nhẹ nhàng và vui vẻ cho bé. Trẻ sẽ không còn hứng thú nếu bạn cứ khẳng khẳng buộc chúng phải xem mãi một chương trình trong suốt thời gian dài. Hãy để ý thích tự nhiên của bé định hướng cho bạn.

Hãy ngồi xem tivi với bé bất cứ khi nào bạn có thể, như vậy bạn có thể giải thích cho bé những vấn đề nhạy cảm hay khó hiểu khi cần. Đôi khi những chương trình hay trò chơi vẫn có yếu tố bạo lực, những vấn đề người lớn, hoặc những định kiến về giới tính và chủng tộc cũng là lý do để bạn ngồi lại và theo dõi cùng bé. Đó là dịp để bạn khơi gợi những tâm sự từ trẻ và dạy chúng những bài học đạo đức mà phim đã truyền tải một cách trung thực và tế nhị.

Rất nhiều trẻ không thể phân biệt được giữa sự huyền ảo của các truyện cổ tích mà chúng được xem với những gì đang diễn ra ngoài đời thực.

Hãy cẩn thận với những chương trình bé xem khi còn nhỏ (hay còn gọi là phim thiếu nhi) vì chúng có thể không phù hợp với con bạn.

Hãy đọc kỹ những hướng dẫn có liên quan đến sự an toàn và sức khỏe của bé trong cuốn Failure to Connect: How computers affect our Children's mind-for better and worse (tạm dịch: Máy

vi tính ảnh hưởng đến trẻ như thế nào) của Tiến sĩ Jane M. Healy, một nhà tâm lý học chuyên nghiên cứu về não bộ nổi tiếng trên toàn thế giới. Các bác sĩ đã cảnh báo các bậc phụ huynh về những ảnh hưởng của máy vi tính hay tivi đến thể chất của bé như cận thị, sai tư thế ngồi, viêm gân cơ, viêm tuỷ, sự căng thẳng triền miên.

Hãy nhớ là con bạn rất dễ thành kẻ “hay vùi vùi” sau khi xem quảng cáo. Hãy trò chuyện với trẻ về những chương trình quảng cáo đó và giải thích ý nghĩa của chúng đó sao cho trẻ dễ tiếp thu nhất.

Một đứa trẻ lớn hơn bên nhà hàng xóm đã rủ rê Micheal cũng “dán mắt” vào một sê-ri phim hoạt hình nổi tiếng. Thực chất đó là một loạt những quảng cáo về đồ chơi, thứ đã làm cho Judy (mẹ của Micheal) phải phiền lòng. Cô ấy đã quyết định giải quyết vấn đề này bằng cách hỏi bé: “Con có biết là cũng có những thế lực đen tối đứng sau những chương trình quảng cáo đó không?” Khi đã có được sự chú ý của bé, Judy nói tiếp: “Họ làm ra những chương trình quảng cáo này để chúng ta phải mua hết những món đồ đó và chẳng còn một xu nào dính túi cả!” Cô ấy đã để ý và thấy rất nhiều lần sau đó, khi đến chương trình quảng cáo, Micheal nhắm chặt mắt lại và nói: “Ôi không, lại nữa rồi, mẹ ơi, chúng lại đang cố vét sạch túi của chúng ta kìa!”

Hãy cẩn thận vì bé có thể bị ảnh hưởng bởi những từ ngữ thô



tục từ các chương trình tivi.

*Dừng cảm lên!*

♥ *Bạn không phải là vị phụ huynh duy nhất có thể dập tắt được cơn giận bùng bùng bằng cách “đầu hàng”. Đừng quá căng thẳng trước chuyện vặt vãnh như vậy!*

Hãy cẩn thận với các bản tin thời sự vì đó có thể là những chương trình có chứa yếu tố bạo lực và đáng sợ đối với trẻ nhỏ. Nhà tâm lý học Bruno Bettelheim cho rằng những hình ảnh trực quan về bạo lực gây nhiều tác hại nhất. Ông còn giải thích rằng khi trẻ được nghe những câu chuyện cổ tích hay viễn tưởng, chúng sẽ hình dung ra những hình ảnh khủng khiếp nhưng vẫn ở trong giới hạn mà trẻ kiểm soát được. Nhưng những hình ảnh trên tivi thì không như vậy.

Chú ý: Có rất nhiều chuyên gia nghi ngờ rằng trò chơi có hình ảnh bạo lực là nguyên nhân khiến trẻ vô cảm trước những hành động bạo lực ngoài cuộc sống, khiến chúng có thể thực hiện hành vi bạo lực mà không có cảm xúc hoặc động lực nào.

Các chương trình tivi và trò chơi điện tử mang đến cho trẻ những hình ảnh dập khuôn, thay vì khuyến khích bé động não tưởng tượng. Những chương trình đó cũng có thể làm giảm khoảng thời gian giao tiếp xã hội và thực nghiệm của bé.



Hãy cho trẻ những “khoảng lặng” để trẻ tự chơi trong phòng, hơn là cứ bật tivi lên khi nào bạn muốn “nghỉ giải lao”. Thêm vào đó, hãy dành thêm vài phút để chơi xếp hình hoặc chơi trò “nhập vai”. Đây là cách có hiệu quả cao mà có thể dùng được trong khoảng thời gian dài.

Hãy nhớ, những khoảng thời gian xem tivi không cần thiết sẽ chiếm mất thời gian dành cho các hoạt động thể dục thể thao của trẻ và dần biến bé thành người thụ động.

Hãy đặt tivi và máy tính ở nơi mà bạn có thể kiểm soát, ví dụ trong phòng ngủ của hai vợ chồng hơn là phòng ngủ của trẻ.

Để ý rằng một số gia đình hoàn toàn không sử dụng tivi và trò chơi điện tử. Tiến sĩ nổi tiếng nghiên cứu về tâm lý trẻ em, Burton White, đã nói rằng: “Trẻ tách biệt với tivi và máy vi tính vẫn có được thói quen giao tiếp tốt nhờ học hỏi từ bạn một cách hoàn toàn tích cực.” Tuy nhiên, về mặt xã hội, con bạn vẫn có thể có cảm giác xa lạ và lạc lõng khi tiếp xúc với những điều phổ biến trên các chương trình tivi và trò chơi điện tử dành cho thiếu nhi.

Hãy nhớ rằng trẻ không học được nhiều từ những phần mềm giáo dục như bạn nghĩ. Tiến sĩ Healy đã chỉ ra rằng: “Không phải lúc nào bạn cũng hiểu được những gì bạn nhìn và nghe thấy!”

Caroline nhận ra rằng con trai cô ấy học được rất ít từ trò chơi điện tử. Thay vì tự giải các bài toán, cậu ấy chỉ khẳng khẳng nài nỉ mẹ nói cho mình đáp án đúng, mục đích là để nghe thấy tiếng “ting ting” và được thấy nhân vật hoạt hình nhảy lên nhảy xuống!

Tuy nhiên, máy tính cũng có thể là một công cụ tốt, đặc biệt là đối với những trẻ không thể tiếp thu cách học truyền thống. Một số trẻ thích xem hình ảnh hơn, trong khi một số khác lại thích nghe hoặc vận động (một hình thức cảm nhận bằng xúc giác) hơn.

Hãy luôn ý thức được rằng máy tính chỉ tốt cho một số kỹ năng nhất định. Giáo sư tâm lý trường Đại học California, Los Angeles, Patrica Greenfield, đã cho rằng “trí thông minh phi ngôn ngữ” của trẻ (tư duy về không gian, sử dụng các ký hiệu để giải quyết vấn đề, hay khả năng nhận thức vấn đề từ nhiều phương diện) được nâng cao là nhờ sự phổ biến của các trò chơi (ví dụ như trò Tetris hay Marble Madness). Vì vậy không phải lúc nào trò chơi điện tử cũng không tốt!

Hãy hiểu rằng, nếu tivi, phim ảnh và trò chơi điện tử được sử dụng một cách hợp lý và điều độ, chúng có thể giúp chúng ta được thư giãn, giải trí.

Denis còn nhớ đứa con 5 tuổi của cô ấy gặp nhiều khó khăn khi

phải thích nghi với việc đi học ở trường cả ngày. Mỗi khi đi học về, cậu bé thường mệt mỏi “bò” vào nhà và không thể làm gì khác ngoài việc ngồi thừ ra trên ghế. Thay vì giục con đi làm bài tập về nhà, hỏi về chuyện trường lớp hay đưa con đi chơi, cô ấy nhận thấy việc để bé nghỉ ngơi thư giãn và xem tivi khoảng nửa tiếng sẽ khiến bé đỡ mệt hơn.

## **Kết luận**

Sự điều độ là yếu tố quan trọng nhất. Với tư cách là phụ huynh, bạn phải quyết đoán để mang lại sự thoải mái cho con trẻ khi sử dụng công nghệ. Một khi đã nghĩ ra quy định phù hợp với gia đình bạn, việc còn lại của bạn chỉ là làm sao để mọi người đều tuân thủ quy tắc ấy mà thôi.

# Tật mút tay

Câu hỏi: Con gái tôi cứ mút ngón tay từ hồi còn bé xíu. Hành động đó không những mất vệ sinh, mà nó còn làm tôi lo rằng răng của bé có thể bị ảnh hưởng. Giờ con tôi đã 3 tuổi và tôi không thấy đứa bạn nào của bé mút tay cả, vậy có phải đã đến lúc tôi nên can thiệp và buộc bé bỏ thói quen này không?

Trả lời: Rất nhiều chuyên gia cho rằng việc mút ngón và núm vú giả đối với trẻ dưới 6 tuổi là bình thường và hoàn toàn vô hại. Những trẻ coi việc mút tay như một cách xoa dịu cơ thể cũng sẽ coi đó là một cách giúp tinh thần thoải mái. Việc mút tay thường không phải là biểu hiện hay nguyên nhân dẫn đến sự trầm cảm hay rối loạn chức năng. Việc mút tay cả ngày không ảnh hưởng tới sự phát triển của răng lẫn giọng nói của trẻ (kể cả nếu những vấn đề đó có xảy ra, chúng ta vẫn có thể điều trị được). Hãy thử phào nhẹ nhõm nếu con bạn có thể tự điều chỉnh. Có rất nhiều trẻ dần tự hình thành thói quen, không cần có sự can thiệp của cha mẹ trong khoảng thời gian chuẩn bị đến trường.

## Phản ứng tức thì

- Không cần bận tâm nếu như thỉnh thoảng trẻ mới mút tay.
- Hãy cho bé ngủ trưa. Trẻ thường chỉ mút tay khi nào chúng thấy mệt mỏi mà thôi.

- Hãy cho bé thư giãn tinh thần bằng cách khác, chẳng hạn bế bé lên, xoa lưng và âu yếm bé, hoặc là đặt bé lên đùi rồi kể cho bé nghe một câu chuyện.

- Hãy đưa cho bé một con gấu bông thật đặc biệt để ôm hoặc chơi cùng (nên là thứ mà bé phải dùng hai tay mới ôm được)

- Hãy nhờ một đứa trẻ khác (khoảng hơn 5 tuổi) thay bạn gián tiếp nhắc nhở bé không được cho tay vào miệng. Hãy nói một cách tế nhị: “Cười chị xem nào?” hoặc “Cho chị xem răng em nào?”

*Dừng cảm lên!*

♥ *Bạn không phải là phụ huynh duy nhất từng để con ngồi xem phim một mình, vậy nên bạn xứng đáng dành chút thời gian thư giãn cho bản thân. Thực tế, cuốn sách này sẽ không thể xuất bản nếu như một trong các tác giả không thỉnh thoảng “quăng” bé ở đó và bắt bé xem một bộ phim được lựa chọn rất kỹ lưỡng (và tương đối dài) dành cho trẻ con.*

## **Giải pháp sáng suốt**

Khi bé mút ngón tay, hãy quan sát xem bé có mệt mỏi, buồn phiền, lo lắng, gặp tình huống khó xử hay chỉ đơn giản là đang thư giãn hay không?



Hãy nhớ rằng mắng mỏ, châm chọc hay bất cứ hành động gây chú ý tiêu cực nào cũng có thể làm bé bị tổn thương và làm sụp đổ lòng tự trọng của bé. Và trên thực tế, sự châm chọc (kiểu như “Chỉ có đồ con nít mới mút tay!”) có thể có tác dụng hoàn toàn ngược lại, làm cho thói quen không tốt của bé ngày càng khó sửa.

Mỗi khi nhớ lại tuổi thơ của mình, Sandra vẫn không quên được những lời bác Jerry châm chọc cô vì cô có tật mút tay. Mặc dù ông không có ác ý, Sandra vẫn cảm thấy xấu hổ và không biết đáp trả lại như thế nào. “Ồi Sandra à!”, ông nói: “cái ngón tay đó trông ngon thật đấy, nó có vị gì vậy? Sôcôla, dâu tây hay là vani vậy. Bác hy vọng là vị sôcôla. Đó là vị bác yêu thích. Bác có thể nếm thử được không?” Mặc dù mục đích của việc châm chọc là để bé thôi không mút tay nữa, nhưng Sandra vẫn cảm thấy rất khó chịu, thậm chí cô còn muốn mút tay nhiều hơn nữa kìa!

Bạn không nên phản ứng thái quá hay lập tức rút tay bé ra khỏi miệng.

Hãy xem hành động mút tay có giúp bé cảm thấy thoải mái để vượt qua những tình huống khó xử hay không. Đó có thể là cách để bé cảm thấy dễ chịu và an tâm hơn khi không thể dựa vào bố mẹ hay người chăm sóc.

Caroline đã nói chuyện với cô giáo ở lớp mẫu giáo của con trai khi cô nhìn thấy bạn của con mình, Kayla, đang vừa mút tay vừa

vân vê mấy lọn tóc. Có vẻ như mẹ cô bé đã đến đón muộn và chỉ còn mỗi Kayla ở lại. Mặc dù Francine, trợ giảng của cô giáo, khẳng định chắc chắn rằng mẹ của Kayla đang trên đường tới, cô bé vẫn nhìn quanh, lo lắng xem đồng hồ liên tục trong khi nói chuyện. Caroline hiểu rằng việc cô bé mút tay có tác dụng xoa dịu sự lo lắng. Hành động đó giúp bé cảm thấy dễ chịu và có thêm kiên nhẫn để đợi mẹ. Thay vì việc bám dính lấy Francine, khóc òa lên hay hốt hải tìm mẹ, Kayla đang tự đối mặt với tình hình một cách trầm lặng.

Hãy hiểu rằng khả năng tự xoa dịu bản thân của con bạn thực ra là một bước để tiến tới sự độc lập.

Hãy tôn trọng sự lựa chọn của bé trong việc tự xoa dịu bản thân và để thói quen tốt của bé phát triển tự nhiên.

Gail nhớ lại những việc Joshua, con trai cô, đã làm để giúp mình thoải mái hơn khi cậu bé còn chưa đầy 1 tuổi. Vì muốn tránh sự kinh khủng của những chiếc tã bốc mùi và rách tươm như thường lệ, họ nghĩ ra một cách khác đối với Josh. Họ bảo cậu bé: “Josh con à, con hãy dùng chiếc tã sạch sẽ này nhé!” Vậy là cậu bé đã chuyển từ dùng chiếc tã thường sang chiếc tã “sạch sẽ” mà bố mẹ đưa, thậm chí cậu còn thử sẵn hẵn một loạt tã nữa. Mười hai chiếc tã ấy được dùng luân phiên và không còn mùi khó chịu nữa. Một hôm, khi Josh đã 9 tuổi, cậu bé định sang nhà bạn ngủ qua đêm, và Gail nhận ra cậu bé đã quên mang theo

người bạn đồng hành mỗi buổi tối. Cô đến bên cửa sổ, gõ cốc cốc và giơ cái tã lên, nhưng Josh lắc đầu, nói rằng cậu không muốn dùng nó nữa. Đó cũng là dấu mốc cho một giai đoạn phát triển của cậu bé.

Hãy luôn dõi theo bé. Hãy ôm ấp, tung hứng hay hát cho bé nghe mỗi khi bé đưa tay vào miệng, và bạn cũng nên thừa nhận thực tế là việc mút tay có khả năng làm bé bình tĩnh và an tâm hơn nhiều.

Hãy khen ngợi khi bé tự giảm dần thói quen mút tay.

Đứa con gái 4 tuổi của Jill, Kira, đã không chịu đến trường nếu như không có chiếc “núm vú giả”. Mặc dù Jill hơi xấu hổ nhưng cô ấy vẫn nhượng bộ với con. Trong vòng gần 4 tháng, Kira luôn mang vú giả đến lớp để mút. Cô bé đã thành công khi bỏ núm vú ra, cầm trên tay để nói chuyện với các bạn và lại bỏ cái núm vào miệng khi đã nói xong. Điều thú vị là chưa bao giờ cô giáo thấy những bạn khác châm chọc cô bé. Nếu cô bé vô tình làm rớt, một trong số các bạn sẽ nhặt lên và trả cho cô bé. Vào một đêm giáng sinh, Kira vứt cái núm vào thùng rác và nói với mẹ: “Con chẳng thấy ngon gì nữa rồi.” Và thế là hết đời cái núm!

Hãy để áp lực từ bạn bè khiến bé phải từ bỏ thói quen ấy.

Anh cả Sean đang ngồi trên ghế, bên cạnh bé Nolan 5 tuổi

đang mút tay. Sean nhìn chăm chăm vào Nolan một lúc và nói: “Nolan này, nếu em còn mút tay khi bắt đầu đi mẫu giáo những đứa khác sẽ trêu chọc em đó.” Nolan vẫn cứ mút tay và bắt đầu suy nghĩ về chuyện đó. Rồi đột nhiên Nolan rút tay ra khỏi miệng, trả lời anh một cách tự tin: “Lũ trẻ đó sẽ không thấy đâu vì khi đi lớp em sẽ không mút tay nữa. Em chỉ mút khi ở nhà thôi.” Và đúng như đã nói, Nolan đã dừng việc mút tay mỗi khi ở cùng các bạn.

Hãy rửa tay cho “bé nghiện mút tay” thường xuyên trong ngày để chắc rằng tay của bé không có vi khuẩn, giảm nguy cơ bị cúm, nuốt dính bụi bẩn và nhiễm khuẩn đường ruột.

Hãy tâm sự với bé về mặt xấu của việc mút tay và nhờ đến sự tư vấn của bác sĩ.

Maria thở phào nhẹ nhõm khi bác sĩ nói rằng trẻ mẫu giáo có thể tự dừng việc mút tay lại, bác sĩ còn nói thêm rằng chính ông ấy cũng không chắc vì sao lại có chuyện đó. Ông ấy đoán là khi bốn chiếc răng cửa của bé rụng đi sẽ tạo ra chỗ trống ở nơi mà ngón tay thường được “vui chơi”; vì vậy mà bé không có cảm giác thích mút tay như trước nữa.

Hãy giúp bé tập nói rõ ràng. Hãy vòng tay quanh bé khi bạn nói: “Con yêu, mẹ không hiểu con đang nói gì cả. Con thử bỏ ngón tay ra và nói lại với mẹ xem nào.”



Hãy chơi một trò chơi. Nếu bạn quyết định giúp con bỏ tật mút tay, hãy đưa ra vài thử thách nho nhỏ (“Hãy xem con có thể thôi mút tay trước khi đến trường nào không nào”) thay vì ra lệnh “thăng thùng” cho bé phải dừng lại.

Hãy tính trước đường lui bằng cách đặt ra giới hạn cho việc mút tay của bé. Hãy cho bé một số trường hợp ngoại lệ, hoặc chỉ cho bé mút tay vào những khoảng thời gian nhất định trong ngày, ví dụ như khi xem tivi, khi ngồi trong xe hay khi đi ngủ.

Hãy hẹn giờ để hạn chế thời gian mút tay của bé. Bắt đầu là 30 phút, sau đó vài ngày là 25 phút, rồi 20 phút... Cứ như vậy đến khi bé có thể bỏ hẳn thói quen mút tay.

Hãy dùng cách ra hiệu đặc biệt mà chỉ có bạn và bé hiểu được để ngầm nhắc bé bỏ tay ra khỏi miệng mỗi khi bé bắt đầu mút tay.

Mỗi khi Sally muốn nhắc nhở Max, đưa con trai 5 tuổi hay mút tay của cô phải bỏ tay ra khỏi miệng, cô ấy mượn cách ra hiệu mà Carol Burnett đã dùng trong chương trình Chúc bé ngủ ngon. Cô ấy đã nhìn Max và tự véo tai mình.

Hãy lôi kéo bé vào những hoạt động hằng ngày, nhất là những hoạt động cần dùng đến cả hai tay.

Alexia nhận ra rằng khi cô con gái Kaylee luôn tay chơi với



búp bê và bộ màu vẽ, cô bé thậm chí chẳng còn nhớ gì đến việc mút tay nữa.

Khi con bạn thành công dù chỉ là chút xíu trong việc bỏ thói quen không tốt, đừng ngần ngại khen ngợi bé.

Nếu con sẵn lòng, hãy hỏi bé xem bé định làm gì khi đã bỏ được thói quen mút tay.

Mariam hay mút tay, còn Mark, cô em gái sinh đôi của cô bé thì hay ngậm núm vú giả. Sau khi nói chuyện với bố mẹ, hai bé đều quyết định bỏ thói quen đó. Tuy nhiên thật là khó khăn với hai bé khi phải thực hiện theo đúng lời hứa. Bố đã cổ vũ cho cặp sinh đôi ấy và quyết định những gì chúng cần là phải hướng đến một mục tiêu nhất định. Anh ấy đã chuẩn bị một kỳ nghỉ dài cho cả nhà, và hai cô bé rất thích điều đó. Anh ấy lấy cuốn lịch ra, và cùng cả nhà đếm ngược đến ngày đi du lịch. Sau đó anh ấy hỏi bọn trẻ rằng, liệu có thể để cái núm giả của Mark ở nhà được không. Mark đồng ý, nhưng với điều kiện là Mariam không được mút tay. Và Mariam cũng đồng ý. Khi những ngày chờ đợi đã qua, bố nhắc lại cho chúng nhớ về lời hứa lúc trước. Và bố đã rất ngạc nhiên là đến lúc đó, chúng có thể từ bỏ những thói quen ấy một cách dễ dàng.

Nếu thực sự muốn con bạn thôi mút tay, điều đó phải xuất phát từ chính sự tự giác của bé. Hãy thử trao cho bé một giải

thường, một hình dán hoặc ngôi sao vào những ngày bé tự giác không mút tay.

Nếu con bạn chán nản, thu mình và bị ám ảnh bởi việc mút tay trong một thời gian dài, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ nhi của gia đình bạn.

## **Kết luận**

Thay vì cứ nghĩ mút tay là một tật xấu, bạn hãy xem đó là một bước đệm cho sự tự lập của bé. Đó chỉ là cách bé làm cho bản thân cảm thấy thoải mái hơn mà thôi.

# Chiếc ghế cô lập

Câu hỏi: Bạn tôi khuyên rằng tôi cần cho trẻ thời gian tách biệt trong chiếc ghế cô lập và chấm dứt hành vi không đúng của chúng. Điều đó có ý nghĩa gì? Chẳng lẽ lúc nào tôi cũng phải mang theo một chiếc ghế bên mình hay sao?

Trả lời: “Chiếc ghế cô lập” chỉ đơn thuần giống như một sự dừng lại, chấm dứt hành vi không đúng của bé mà thôi. Đối với một số trẻ, đó cũng là một cách để ổn định tinh thần, cho bé thời gian để bình tĩnh lại. Một số nhà tư vấn về giáo dục con cái khuyên các bậc phụ huynh sử dụng những biện pháp nghiêm khắc như để bé một mình ở một nơi trong một khoảng thời gian nhất định. Nhiều nhà tư vấn khác lại dùng những cách linh hoạt hơn, có thể áp dụng cho mọi trường hợp. Thực ra không cần thiết phải mang theo một chiếc ghế bên mình, bởi vì điều đó rất bất tiện; hãy xem nên để bé một mình theo cách nào mới là phù hợp nhất. Khi trẻ mắc lỗi, bạn phải ngay lập tức ngăn chặn hành vi nguy hiểm hoặc chưa đúng của bé lại bằng cách nói câu: “Dừng lại ngay!”

## **Giải pháp sáng suốt**

Hãy suy nghĩ xem những hành vi như thế nào thì cần đến sự cô lập và áp dụng khi hành vi đó diễn ra. Trong khoảng thời gian

cô lập trẻ, nhiều phụ huynh đánh mắng hay có những hành động mất kiểm soát khiến trẻ bị tổn thương. Những cách làm khác (như thờ ơ với trẻ) sẽ đem lại hiệu quả tốt hơn.

## **Mách nhỏ cho bạn**

Hãy nghĩ rằng dành thời gian cô lập chỉ đơn giản là cho phép bé có thời gian để tự suy nghĩ về bản thân nhằm ngăn chặn những hành động sai trái hoặc có tính chất nguy hiểm.

- Có nên đưa trẻ đến một nơi khác trong thời gian đó không? Điều đó còn phụ thuộc vào hiệu quả của cách giải quyết đó với bạn và bé. Một số trẻ biết cư xử tốt hơn sau khi bị tách riêng một chỗ. Một số khác lại trở nên khó chịu khi phải ngồi riêng và suy nghĩ về hành vi không đúng của mình.

- Khoảng thời gian cô lập không nên quá dài; đó không phải là một cách để phạt trẻ. Một số chuyên gia khuyên rằng khoảng thời gian tách riêng trẻ nên bằng số tuổi của trẻ. Thời gian như vậy là đủ để rèn cho chúng khả năng “kiềm chế”. Tuy nhiên, rất nhiều trẻ có khả năng bình tĩnh lại chỉ trong nháy mắt.

- Chỉ dùng sự cô lập khi trẻ mắc lỗi cực kì nghiêm trọng, nếu không biện pháp này sẽ mất hiệu quả.

- Nếu như cách làm này khiến bạn không thoải mái thì nó cũng chẳng có hiệu quả với trẻ. Trong trường hợp như vậy, bạn nên

dừng lại.

Hãy dùng lời nói “Con hãy đứng úp mặt vào tường!” ngay khi bạn thấy bé có hành vi xử sự không đúng.

Sally bình tĩnh nói với con trai: “Con sẽ phải đứng úp mặt vào tường trong 5 phút vì lỗi đã đâm chị!”

Hãy nhớ cô lập trẻ là cho trẻ thời gian để tĩnh tâm, chứ không phải để dạy trẻ một bài học. Nó chỉ ngăn cản một hành động sai trái đang diễn ra để cả bạn và con cùng giữ được bình tĩnh.

Dạy trẻ cách nói nếu gặp phải những tình huống tương tự.

Sau khi đã phải tách Sammy ra vô số lần vì tội đánh người khác, Eric (bố của Sammy) đã làm mẫu cho con cách cư xử đúng đắn bằng cách nói với bạn của con rằng: “Michael à, bạn Sammy rất buồn. Bạn ấy nói với cháu rằng bây giờ bạn ấy cần đi dạo một chút.”

Hãy để ý rằng một số vị phụ huynh và giáo viên đã tách trẻ ra trước khi trẻ có những hành động tức giận hay nguy hiểm. Nếu bé thực sự hiếu động và dễ mất tập trung, hãy để ý dấu hiệu khi hành vi không tốt chuẩn bị diễn ra và đánh lạc hướng để trẻ bình tĩnh lại trước khi chúng gây chuyện.

Hãy suy nghĩ xem bạn có nên đưa trẻ đến một chỗ mà chúng



bị cô lập, không có đồ chơi và sự quan tâm của bố mẹ hay không. Điều đó giúp trẻ tĩnh tâm, hay chỉ càng làm cho chúng thêm bối rối và thu mình? Bạn cũng nên suy nghĩ xem có nên cho trẻ tự quyết định khi nào là thích hợp để đến chơi cùng các bạn.

Tina đã nghiên cứu rất nhiều về vấn đề “cô lập”, và hoàn toàn tin rằng đó là cách tốt nhất để giải quyết mọi sự khó xử trong quá trình nuôi dạy con cái. Cậu con trai Vic của cô nhất quyết không chịu ngồi vào cái ghế mà cô đã đặt sẵn trong bếp, và chính xác thì cô phải lôi cậu bé vào bếp trong khi cậu bé đang giãy giụa và la hét. Sau đó cô ấy nhận ra chính mình đang đứng ngoài cửa bếp và cầu nguyện trong lo lắng, mong cho cái đồng hồ bấm giờ chạy thật nhanh trong khi cậu bé đang giãy giụa, vùng vằng và thậm chí đã ngã lộn khỏi ghế. Một ngày kia, khi đang rất giận, cô nhốt luôn cậu bé trong phòng, khóa cửa lại, hy vọng cậu bé sẽ nguôi giận. Khi không có sự phản ứng tiêu cực từ mẹ, tất cả những gì cậu bé làm là chơi đồ chơi và bình tĩnh lại. Và thực sự cách đó có hiệu quả hơn rất nhiều!

Hãy khen bé khi bé chịu ngồi yên vào chỗ mà bạn đã chuẩn bị để dành riêng cho bé mỗi khi bị phạt.

Hãy nhớ rằng việc cô lập bé cũng cần sự linh hoạt; không chỉ giới hạn quanh một chiếc ghế hay một nơi nhất định hay thậm chí là một chỗ trong nhà. Đôi khi bạn vẫn phải làm điều đó ở nhà ông bà, hay thậm chí là ở nơi công cộng nữa.

Một ngày kia ở cửa hàng tạp hóa, bé Andrea 3 tuổi đã nổi đóa lên giữa quầy ngũ cốc vì cô Lynn, mẹ của bé, đã nói là không mua ngũ cốc có đường. Tuy nhiên, Andrea không chịu, và mọi ánh mắt đổ dồn về phía cô Lynn, thắc mắc rằng không biết cô ấy đã làm gì với con bé. Vì điều này từng xảy ra trước đó nên cô Lynn đã lên sẵn kế hoạch đối phó. Cô đem giỏ hàng đang chất đồ đến quầy tạm gửi. Sau đó cô bế Andrea lên và nói: “Con cần phải ngồi yên trong xe và suy nghĩ một lát đây.” Andrea đã bình tĩnh lại chỉ sau vài phút, rồi họ cùng quay lại cửa hàng. Và để tránh quầy hàng ngũ cốc lúc trước, họ đã cố mua nốt những đồ còn thiếu nhanh nhất có thể.

Hãy ôm bé hay cười với bé ngay khi bé hết thời gian phải chịu phạt.

Hãy hướng bé ra khỏi rắc rối sau khi đã hết thời gian phạt. Thông thường, trẻ 5 tuổi sẽ biết xử sự đúng cách sau khi bị phạt, nhưng đôi lúc chúng vẫn cần sự giúp đỡ của cha mẹ. Nhiều trẻ nhỏ không thể giải quyết vấn đề khi gặp phải trường hợp xung đột hay cãi vã, vì vậy đánh lạc hướng là cách tốt nhất để tránh việc trẻ gây rối.

Gail nhớ lại: “Tôi thường bắt lũ trẻ trong lớp mẫu giáo của tôi đứng xó ngay lập tức để ngăn những hành vi không đúng của chúng lại. Nếu đứa nhỏ 3 tuổi bắt đầu quay sang đâm đứa bạn của nó, tôi lập tức tiến tới phía sau, ôm chặt và thì thầm vào tai

bé: ‘Con nên dừng tay lại đi, vậy là đủ rồi đó.’ Vài giây sau, tôi khẽ buông tay ra và nói: ‘Được rồi. Con hãy ra đây và đứng vào xó đi.’ Hôm sau, và cả hôm sau nữa tôi nói chuyện với cậu bé về việc không được đánh bạn khi cậu đã bình tĩnh lại. Thường thì trong những trường hợp như thế này, tôi cũng chẳng cần dùng đến ‘chiếc ghế cô lập’.

Hãy nhớ rằng trẻ có rất ít khái niệm về thời gian; thay vì nói “Con hãy đứng yên đó trong 3 phút”, bạn hãy thử dùng đồng hồ bấm giờ, một chiếc chuông hay chiếc còi để ra hiệu cho bé.

Hãy để ý con bạn và khen ngợi khi bé làm được việc tốt. “Mẹ thấy cái cách mà con chia sẻ đồ chơi ghép hình với bạn rồi Laura à, hành động đó thật đẹp! Làm được việc tốt sẽ cảm thấy rất dễ chịu phải không con?”

Hãy cùng gia đình bàn luận về khoảng thời gian cô lập trẻ. Hãy xem xét nên dùng hình phạt đó khi nào, ở đâu và trong bao lâu. Hãy nhớ là cho bé cùng tham gia đóng góp ý kiến.

Hãy luôn nhắc nhở bé kể cả sau khi chuyện đã xảy ra. Hãy tâm sự với con khi bé tắm, đi ngủ, lúc kể chuyện hoặc những khi gia đình tụ họp đông đủ.

Hãy nhớ rằng hành vi xấu không thể sửa được ngay lập tức.

Hãy dùng sự cô lập theo nhiều cách, nhằm nhấn mạnh ý nghĩa

của việc đó; cách này sẽ có hiệu quả hơn bạn mong đợi.

Donna nói với con gái cô ấy: “Mẹ cần ở một mình trong phòng một lúc. Mẹ đang rất tức giận nên không thể nói chuyện với con ngay bây giờ đâu.”

Khi các cậu con trai của Sally tranh giành nhau đồ chơi, ngay lập tức cô đứng vào giữa vào nói: “Chiếc xe cứu hỏa này cần nghỉ ngơi rồi. Nó sẽ nghỉ giải lao đến khi nào các con biết cách nhường nhịn nhau.”

Bé Nolan 3 tuổi rất tức giận khi con mèo cứ vồ lấy sợi dây của món đồ chơi mới, cậu bé điềm tĩnh nói: “Nào nào mèo con, hết giờ nghịch dây rồi nhé. Hãy chui xuống gầm giường đến khi nào chuông hẹn giờ kêu rồi hãy ra!” (Sau đó cậu bé hẹn giờ một cách cẩn thận, và quên mất là đã hẹn những 30 phút! Tất nhiên, với sự tập trung của một đứa trẻ 3 tuổi, cậu bé đã ra khỏi phòng trong chưa đầy 5 phút!)

## **Kết luận**

Trẻ cần sự hỗ trợ của bạn để tránh khỏi những hành vi không tốt đến khi chúng có thể tự điều chỉnh. Cô lập trẻ trong một thời gian ngắn là một cách để dừng những hành vi không đẹp lại ngay lập tức và làm mọi người trong gia đình trở nên hòa thuận hơn. Vấn đề chỉ là làm sao để khoảng thời gian cô lập ấy không

dẫn đến việc phải dùng bạo lực mà thôi.



# Đi du lịch cùng trẻ

Câu hỏi: Tôi và vợ đều đồng ý rằng cả gia đình tôi nên đi du lịch cùng nhau. Thực ra đó là một thử thách rất lớn khi phải sắp xếp thời gian sao cho phù hợp với năm thời gian biểu khác nhau trong gia đình, nhưng cuối cùng thì chúng tôi vẫn thành công. Giờ đây vấn đề còn lại là làm sao để mọi thứ thật hoàn hảo, một kỳ nghỉ trong mơ trở thành hiện thực, điều đó là quan trọng nhất. Liệu có “bí kíp” nào để tôi đảm bảo được một chuyến đi thực sự vui vẻ và đáng nhớ cho cả nhà không?

Trả lời: Tất cả những gì bạn cần là lên kế hoạch. Đừng quên mang theo sự kiên trì, khiếu hài hước và một thái độ tích cực như những thứ hành lý thiết yếu của bạn. Hãy luôn tự nhủ rằng “kỳ nghỉ” mang một ý nghĩa hoàn toàn khác với thứ mà bạn từng trải qua khi chưa có con nhỏ, chủ yếu là vì khi đó có thể bạn và vợ đi du lịch nhưng vẫn làm việc 24h/ngày và 7 ngày/tuần. Vì vậy, hãy cố gắng đừng mong đợi quá nhiều vào chuyến đi đó, và hãy cho con bạn tham gia đóng góp vào những dự định trong kỳ nghỉ. Trên hết là phải... thật lạc quan! Cố gắng thư giãn và tận hưởng, đó mới là mục đích cuối cùng của chuyến đi!

## Những việc cần làm trước mỗi chuyến đi

Trước khi đi

Xếp những thứ sau vào bộ đồ sơ cứu của bạn:

- Số điện thoại của bác sĩ nhi khoa.
- Thông tin bảo hiểm, số điện thoại của dịch vụ ứng tiền.
- Nhiệt kế.
- Thìa uống thuốc.
- Si-rô ipecac hoặc than hóa lỏng hoạt tính để gây nôn (chỉ nên dùng khi có sự chỉ định của bác sĩ nhi khoa).
- Khăn ướt.
- Nhíp (có đầu nhọn) để rút dằm hoặc ngòi của côn trùng.
- Băng gạc (nhiều kích cỡ).
- Túi đá để chườm khi bị sưng tấy hay bị bầm tím.
- Băng đàn hồi dùng để cố định túi đá chườm trên vết thương.
- Thuốc mỡ kháng sinh để chống viêm nhiễm ở những vết thương hở, vết trầy xước hay chỗ sưng tấy.
- Thuốc giảm đau hoặc, hạ sốt không chứa aspirin và dụng cụ đo liều lượng thuốc.
- Thuốc chống rối loạn tiêu hóa dùng khi bị tiêu chảy hoặc táo

bón (nên có sự chỉ định của bác sĩ).

- Thuốc kháng sinh histamine chống dị ứng.
- Kem dưỡng da có chứa calamine hoặc 0,5% hydrocortisone (có sự đồng ý của bác sĩ) phòng khi bị phát ban hoặc ngứa do côn trùng cắn.
- Kem chống nắng.
- Keo hoặc băng keo phòng trường hợp tã lót dùng một lần không thể dính được.
- Kéo nhỏ.
- Đèn pin mini.

Bạn cũng chuẩn bị sẵn một số thứ dưới đây trên xe:

- Một chiếc gối nhỏ, chăn và áo len mỏng cho mỗi bé.
- Túi ni-lông.
- Lót toilet dùng một lần.
- Một cuộn giấy vệ sinh.
- Một cuộn khăn giấy.

Bên cạnh đó, bạn nên tìm hiểu các biện pháp phòng chống say

tàu xe dưới đây:

- Làm cho đứa trẻ luôn an tâm và ổn định bằng cách thắt dây an toàn phù hợp với cân nặng và tuổi của bé.
- Để cho không khí trong lành luôn được lưu thông. Nếu ở trong xe ô tô, hãy mở hé cửa. Nếu ở trên máy bay, hãy điều chỉnh các lỗ thông gió trên cao để cảm thấy thoải mái hơn.
- Nên xuất hành ngoài giờ cao điểm để có một tốc độ ổn định hơn, từ đó có thể tránh được những pha tăng tốc hay dừng lại đột ngột dẫn đến say tàu xe.
- Sắp xếp chuyến đi vào một khoảng thời gian ngắn của buổi sáng hay giờ nghỉ trưa (khi mà người lái xe đã được nghỉ ngơi thoải mái). Việc dành phần lớn thời gian của chuyến đi để nhắm mắt vào ngủ hay thư giãn có thể giảm thiểu khả năng say tàu xe.
- Nếu như con bạn có dấu hiệu say xe, hãy đánh lạc hướng bằng cách chuyển sự tập trung của bé sang sách báo, màu sắc hoặc các trò chơi.
- Cũng có thể đánh lạc hướng trẻ khỏi cảm giác buồn nôn bằng cách hát một vài bài hát, đưa cho bé chiếc bánh hay chơi trò ghi âm với một số câu chuyện mà bé yêu thích.
- Hướng bé nhìn ra xa để tránh sự tập trung vào các sự vật

đang di chuyển rất nhanh hai ở hai bên đường, thứ đẩy cơn buồn nôn của bé lên đến cực độ.

- Hãy cung cấp đủ ánh sáng và đồ ăn cho bé để tránh đói bụng, yếu tố góp phần tạo cảm giác buồn nôn khi đi xe (ngũ cốc nguyên hạt, bánh mì que, bánh quy giòn, bánh quy cây là những đồ ăn lý tưởng giúp bé quên đi cơn buồn nôn).

- Tránh những thực phẩm nhiều chất béo như khoai tây chiên, bim bim, burger, kem và những đồ ăn vặt dễ gây cảm giác khó chịu và buồn nôn khác.

- Nên cho trẻ uống nước lọc, nước ép trái cây không chua và nước sô-đa có hương gừng dễ chịu để tránh ảnh hưởng tới hệ tiêu hóa nhạy cảm trong quá trình đi lại.

Bạn nên tìm hiểu các biện pháp phòng tránh tai nạn dưới đây:

- Đừng bao giờ để bé ở một mình trong phòng khách sạn hay gần khu vực bể bơi, dù chỉ trong thời gian ngắn.

- Kiểm tra các vòi nước nóng trong nhà vệ sinh và lưu ý trẻ về việc chỉ nên mở nước lạnh nếu nước nóng quá mức. Những hình dán trực quan ở ngay tại vòi nước có thể giúp trẻ ghi nhớ.

- Kiểm tra xem các nội thất trong phòng có an toàn không, tránh hậu quả đáng tiếc khi trẻ leo trèo hay tò mò muốn khám



phá mọi thứ xung quanh.

- Hãy đề nghị nhân viên khách sạn sửa chữa những đường dây điện hoặc dây điều hoà, tủ lạnh, đèn sàn có dấu hiệu kém an toàn để tránh việc trẻ bị vấp hay gặp nguy hiểm.
- Không cho trẻ từ 2 -5 tuổi đến gần hồ bơi tạo xoáy hoặc bồn tắm nước nóng. Cơ thể nhỏ bé của trẻ không đủ sức chịu được nước quá nóng, và có thể dẫn đến tử vong.
- Nếu bạn ghé nhà một người bạn hay họ hàng chơi, mặc định rằng ở đó đã được lắp đặt hệ thống an toàn đối với trẻ em là một sai lầm lớn. Với sự đồng ý của chủ nhà, khi đến nơi, bạn nên đi tham quan một lượt quanh nhà và để ý đến bất cứ thứ gì có thể là mối nguy hiểm cho trẻ.

Dừng cảm lên!

♥ *Bạn không phải là ông bố, bà mẹ duy nhất từng tự hỏi “Tại sao lại phải là cô lập chứ?” Bạn có thể cảm thấy rất mâu thuẫn với bản thân khi để bé ở đó một mình, ngồi trên ghế giầy giữa, la hét, đâm đá và chửi thề. Sau đó bạn lại tự hỏi: “Với những hành vi như thế thì lại phải cô lập bao lâu nữa đây?”*

## **Giải pháp sáng suốt**

Sắp xếp một vài cuộc thảo luận trước khi lên kế hoạch cho

chuyến đi, bao gồm cả những hành động được mong đợi lẫn hậu quả của những sự việc không mong muốn.

Giao cho những trẻ lớn nhiệm vụ thu thập tranh ảnh, bản đồ, sách hướng dẫn của địa phương, nơi sẽ đến và sách hướng dẫn du lịch nói chung. Thư viện và các công ty cung cấp dịch vụ lữ hành là những nguồn cung cấp thông tin đáng tin cậy. Cũng có thể xem phần tin tức du lịch trong các báo địa phương cũng như truy cập các trang web, nơi bạn có thể tìm được cả thông tin về những tuyến đường cao tốc đang được xây dựng, chương trình ưu đãi và một vài gợi ý thú vị khác. Một số địa điểm du lịch nổi tiếng có thể có trang web riêng.

Hãy thảo luận cùng các thành viên gia đình, xem xét những tài liệu mà bạn thu thập được và thảo luận về tất cả các phương án.

Lên kế hoạch cho một kỳ nghỉ chỉ ở một nơi duy nhất, có thể là vùng biển, vùng núi, công viên giải trí,...

Khi bạn đã chọn điểm đến, hãy thông báo với trẻ. Hãy nói với con các bạn đang đi đâu, sẽ ở lại bao lâu, bạn định làm những gì,.... Nếu có thể, hãy cho chúng xem tranh ảnh minh họa.

Hãy lắng nghe ý kiến từ con bạn xem bé thích và không thích những gì, bé mong đợi điều gì, và nói lên ý kiến của bạn (đây là một bài học quý giá về cuộc sống đối với con trẻ khi chúng học

được cách thỏa hiệp với người khác, không phải ai cũng có thể làm tất cả những gì mình thích, kể cả bố và mẹ). Hãy lấy ý kiến của tất cả các thành viên trong gia đình trong càng nhiều việc càng tốt. Mặc dù một đứa nhóc chưa đến tuổi đi học không phải là người quyết định điểm đến, nhưng bàn về những dự định sẽ rất hữu ích với chúng. Và quá trình chuẩn bị sẽ tạo cho trẻ cảm giác hào hứng.

Hãy “thử nghiệm” với một chuyến du lịch nhỏ như một chuyến cắm trại ngắn ngày ở gần nhà, có thể nghỉ qua đêm hoặc cuối tuần ở một khách sạn có bể bơi trong thành phố hoặc chỉ là một chuyến đi trong ngày ở một nơi thật vui, như bãi biển gần nơi bạn ở chẳng hạn.

Hãy để bọn trẻ trang trí ghế ngồi của chúng trên xe với những hình dán ngộ nghĩnh để chúng cảm thấy đặc biệt hơn và sẵn sàng cho chuyến đi.

Trước khi kỳ nghỉ bắt đầu, hãy đưa bé đi ngắm máy bay, tàu hoặc bến xe buýt để bé có thể hình dung về nhịp sống của môi trường mới. Điều này có thể giảm thiểu sự lo lắng và những phản ứng không tốt của bé trong ngày khởi hành.

Tạo một “thói quen du lịch” hằng ngày và làm theo thói quen ấy. Cách xây dựng và khả năng dự đoán có thể giúp trẻ phát triển khả năng hợp tác. Hãy cố gắng giữ thói quen đó và dành thời

gian cho giấc ngủ trưa và bữa cơm gia đình bất cứ khi nào có thể.

Mang theo một số đồ vật từ nhà: một chiếc gối, một chiếc chăn, một quyển sách bé yêu thích, hay một chú gấu bông, để bé cảm thấy an tâm hơn.

Adina đã nhớ mang theo một chiếc máy ghi âm dành cho trẻ em để bật cho con gái nghe bài ru yêu thích của bé. Điều này đã giúp bé chìm vào giấc ngủ một cách ngon lành ở nơi xa lạ.

Hãy động viên con bạn tự sắp xếp hành lý của mình, kể cả với bé mới chỉ 2 tuổi. Hãy để bé chọn mang ít đồ chơi linh kính theo. Một đoàn tàu kêu tu tu ồn ào hoặc một cô búp bê biết nói sẽ làm bạn muốn phát điên, vì vậy hãy sử dụng quyền phủ quyết của cha mẹ!

Hãy làm cho chuyến đi trở nên vui vẻ. Hãy hỏi con bạn một vài câu hỏi thú vị, hát những bài mà bé yêu thích, chơi một vài trò chơi để bé không bị chán và hỏi bạn một câu chắc chắn không thể tránh khỏi, đó là “Sắp đến nơi chưa ạ?”

Hãy cho bé ăn đồ ăn nhẹ, khi nhai liên tục bé sẽ ít có khả năng gây rắc rối hơn.

Sherry đã nảy ra một ý tưởng rất độc đáo khi cho con ăn rất nhiều loại ngũ cốc và bánh mì nướng với số lượng nhỏ mỗi loại. Cô ấy đã cho đồ ăn nhẹ vào những hộp vitamin bằng nhựa có 7 ô



để có thể dễ dàng luồn ngón tay vào và mở ra. Mỗi ngăn lại chứa một điều thú vị khác nhau. Quy tắc là mỗi ô chỉ được mở vào một thời điểm nhất định. Bằng cách này, nếu như hộp có bị bật ra bất ngờ, mọi thứ sẽ không bị tràn ra sàn xe.

Jim có hai hộp cơm kiểu quân nhân cho hai cậu con trai của anh dùng khi cả gia đình đi du lịch xa bằng xe riêng. Mỗi đứa trẻ sẽ treo hộp của chúng lên một chiếc móc trên cửa sổ của ghế sau và biết rằng đó là “khẩu phần” nước ép mà chúng phải uống trong vài giờ. Bọn trẻ rất thích thú việc uống hết sạch nước ép trong chiếc hộp của bố, và đó vẫn còn là một điều thú vị mãi về sau vì hai chiếc hộp đó chỉ dùng cho những chuyến đi xa mà thôi.

Đặt ra giới hạn hợp lý, hãy chỉ cho du khách nhỏ tuổi nhất thấy bạn thoải mái như thế nào kể cả khi lái xe suốt một ngày dài.

Thỉnh thoảng nên xoay ghế ngồi. (Nghe có vẻ rắc rối khi dịch chuyển chỗ ngồi, nhưng đôi khi đó là điều đáng làm).

Ngay cả khi được dừng lại để ăn uống và thư giãn theo dự kiến, đôi khi Carla và Cassidy vẫn gây lộn với nhau trên xe và phải tách nhau ra. Đó là lúc mẹ phải cầm lái và bố chuyển qua ghế sau với hai đứa con gái. Họ chơi một trò rất đặc biệt - bố và các con lập thành một đội chống lại mẹ trong trò “Tôi-Điệp viên”. Mẹ luôn là người thua, và bố đã gắn kết cặp chị em, từ hay cãi cộ



thành cặp đôi chiến thắng một cách khéo léo. Bởi vì bố mẹ không hay sử dụng chiêu này nên nó có tác dụng như một lá bùa có khả năng làm cho tâm trạng của lũ trẻ thay đổi hoàn toàn.

Đặt chỗ ở từ trước. Đừng để cơn ác mộng lái xe trong đêm mưa gió sấm chớp từ khách sạn này qua khách sạn khác xảy ra, để rồi tất cả những gì bạn nhận được luôn là tấm biển “Hết phòng” sáng chói.

Hãy nghỉ thường xuyên vì lũ trẻ cần phải vận động. Nên mang theo một quả bóng bơm hơi để chơi ở điểm dừng. (Bạn có thể cất nó đi, rút hết hơi, và để trong ngăn đựng găng tay).

Hãy để máy bấm giờ giúp bạn và lũ trẻ biết khi nào đến giờ ăn trưa và khi nào thì nên dừng lại để nghỉ. Hãy nhớ rằng, trẻ con có rất ít khái niệm về thời gian.

Để sẵn vài bộ quần áo tiện cho việc thay đồ cho trẻ. Quần áo trẻ con chiếm rất ít diện tích, và “sự cố” có thể xảy ra bất cứ lúc nào.

Caroline vẫn nhớ những chuyến bay liên tiếp của cô đến Florida để thăm ông bà ngoại khi đứa con trai của cô ấy mới chập chững biết đi. Sau khi Sean bị say xe, Caroline thở phào nhẹ nhõm vì đã luôn mang theo quần áo để thay cho con. Nhưng không may, khi Caroline vừa mới thay đồ xong thì cậu bé lại nổi

cơ buồn nôn. Cuối cùng họ cũng tới sân bay, chào đón ông bà với một cậu Sean mặc nguyên tã và được quần trong chần bần!

Sắp sẵn một bộ quần áo cho con mỗi ngày (thêm hai bộ nữa phòng trường hợp khẩn cấp), gồm có đồ lót và vớ, trong chiếc túi ni lông to có khóa để trẻ có thể tự mặc được.

Khi đến nơi, bạn chợt nhận ra rằng nếu các thành viên trong gia đình không làm mọi thứ cùng nhau cũng không có gì tội lỗi cả.

Monica và Russ nhận ra rằng khi đứa con 2 tuổi đang trong cơn giận dữ không thể nguôi ngoai, không ai có tâm trí nào để tận hưởng sân gôn thu nhỏ cả. Vì vậy, Monica quay về phòng, dỗ cho con ngủ trưa rồi đắm mình trong bong bóng xà phòng một cách thanh thản. Sau đó, cô lại nhập cuộc với gia đình như một người đi cắm trại quay về trong hạnh phúc và đã được nghỉ ngơi thoải mái. Sau lần đó, đứa bé 2 tuổi lại có dấu hiệu mệt mỏi, Russ tình nguyện về phòng, nơi mà anh ấy có thể cùng với đứa bé có một giấc ngủ trưa ngắn.

Đối với trẻ từ 2-5 tuổi, hãy làm mọi thứ một cách đơn giản nhất. Thường thì chúng chỉ có thể tham gia một hoặc hai hoạt động mỗi ngày. Hãy tự thưởng cho mình những dịch vụ chăm sóc của khách sạn hoặc thuê một cuốn băng khi lũ trẻ cần được “hạ nhiệt”.

Nhà Caroline đi du lịch đến một địa danh nổi tiếng dành cho các gia đình ở phía Bắc Wisconsin. Khi họ đến nơi, Caroline đã rất ấn tượng bởi hàng loạt các hoạt động dành cho trẻ nhỏ và trẻ chưa đi học, từ sân chơi có nước bốc hơi cho đến sân gôn mini. Nhưng sau vài ngày đi ngắm cảnh trong tâm trạng cực kì vui sướng, Caroline đã tâm sự với các con rằng cô ấy thích những niềm vui giản dị hơn như cậu bé 4 tuổi Sean say mê nhẩy qua các tảng đá trên hồ cùng bố, Nolan mới chỉ một tuổi thì reo hò trong niềm sung sướng tột độ vì lần đầu tiên được đuổi theo một chú vịt.

Tìm hiểu về những địa điểm đặc biệt hay những cách tiết kiệm thời gian ở các công viên giải trí.

Khi đến thăm một công viên giải trí với đứa con nhỏ của mình, để có thể đi đó đi đây, Pat, một ông bố rất bận rộn đã thực sự học được cách tiết kiệm thời gian. Phương pháp với tên gọi là “Đổi chỗ” ở Disney và “Thay phiên” ở một số công viên khác được miêu tả như sau: phụ huynh và trẻ sẽ chờ tại điểm xuất phát trong khu vực “đổi chỗ”, trong khi phụ huynh khác và những đứa trẻ lớn hơn sẽ chơi cưỡi ngựa. Sau đó, các phụ huynh đã được cưỡi ngựa “hết phiên” sẽ ra ngoài và nhường chỗ cho những phụ huynh phải ngồi đợi. Khi ấy họ sẽ được cưỡi ngựa mà không phải đứng xếp hàng hàng giờ đồng hồ.

Hãy cất giữ những món quà lưu niệm từ chuyến đi. Trẻ con rất

thích lượm những món đồ thậm chí không có giá trị như bìa của sách nổi tranh, giấy ăn, bưu thiếp, những viên đá nhỏ, cuống vé, hay những bức ảnh chụp người bồi bàn hay những người chúng tình cờ gặp được.

Hãy tận dụng tối đa chuyến đi của bạn: tổ chức một cuộc họp gia đình sau khi đã trở về từ chuyến đi để ôn lại những kỷ niệm, làm album ảnh và xem lại những đoạn phim đã quay trong chuyến du lịch.

Bạn chợt nhận ra rằng quan niệm của bạn về điểm nhấn của chuyến đi có thể rất khác so với lũ trẻ.

Doris đang rất mong đợi chuyến đi trại hè tới thủ đô Washington cùng với lũ trẻ từ 4 đến 8 tuổi. Bọn trẻ rất tích cực tham gia vào quá trình lên kế hoạch cho chuyến đi, và đây sẽ là một dịp rất tuyệt để chúng trải nghiệm những điều mới mẻ trong học tập. Khi chúng trở về nhà sau chuyến đi bận rộn nhưng không kém phần thành công, Doris rất nóng lòng muốn hỏi lũ trẻ: “Cho cô biết điều mà các con thích nhất sau chuyến đi này là gì nào?” Và bọn trẻ trả lời không một chút do dự: “Là máy làm đá trong khách sạn thưa cô!” Những viên đá nhỏ bé được tạo nên một cách hoàn hảo, trong suốt và có một cái lỗ ở chính giữa rơi xuống hàng loạt với tiếng kêu lạch cạch thật vui tai mỗi khi bạn ấn nút. Đây không phải là câu trả lời mà cô ấy đang mong đợi nhưng Doris hiểu rằng bọn trẻ không phải lúc nào cũng học được

thứ mà bạn muốn chúng học nhưng trẻ sẽ rất thích thú với những ấn tượng của riêng mình.

Hãy chấp nhận sự thật là bất kể bạn dốc bao nhiêu tiền hay bạn đi đến đâu, thời gian bạn trải qua cùng gia đình, khi cả nhà cùng yêu thương và cười sảng khoái bên nhau mới là khoảng thời gian đáng quý và có ý nghĩa nhất.

## **Kết luận**

Hãy quên đi những áp lực về chuyện làm sao để có một chuyến đi hoàn hảo, và chấp nhận sự thật rằng chuyến du lịch sẽ là một cuộc phiêu lưu kì thú để cả gia đình cùng có những kỷ niệm khó quên. Biết đâu một trong số chúng có thể thay đổi suy nghĩ của bạn!

*Dũng cảm lên!*

♥ *Bạn không phải là ông bố hay bà mẹ duy nhất bị choáng ngợp khi chuẩn bị những thứ cần thiết để lên đường du lịch cùng hai hoặc ba đứa trẻ đâu! Chỉ cần liệt kê ra những thứ mà bạn sắp phải đối mặt thôi cũng đủ để bạn muốn ở nhà rồi đấy!*



# Những quan niệm về đạo đức

Câu hỏi: Ngày nay có vẻ như sự kính trọng, sự đồng cảm, tính trung thực và lòng biết ơn đều xếp sau cái tôi cá nhân. Liệu giờ có quá sớm để tôi bắt đầu dạy đứa con 3 tuổi về những phẩm chất đạo đức đó không?

Trả lời: 3 tuổi không có gì là quá sớm, thực ra bạn cũng không nhận ra rằng chính mình đang dạy trẻ về điều đó. Đừng cố gắng phân biệt phải trái cho đứa trẻ, nó sẽ chỉ tiếp nhận những hành động thực tế mà bạn làm. Vì vậy quan trọng là bạn phải bình tĩnh và phải có trách nhiệm với những việc mình làm. Phải thật kiên trì, nếu bạn không bắt đầu từ sớm, bạn sẽ mất một khoảng thời dài để “đả thông tư tưởng” cho bé đấy!

## **Giải pháp sáng suốt**

Xác định và liệt kê ra những giá trị đạo đức thiết yếu trong gia đình bạn. Những ví dụ cụ thể và trực quan có thể giúp trẻ hiểu được những quan niệm trừu tượng, ngay cả khi chúng chưa biết đọc. Bạn cũng có thể tìm kiếm những bức tranh sinh động miêu tả rõ nét về những quan niệm ấy.

Khi Caroline lên lớp vào ngày Chủ nhật, các bé trong lớp mẫu giáo của cô đã thiết kế một “cây bài học đạo đức”. Trên mỗi chiếc lá có ghi một bài học và một ví dụ đơn giản về bài học ấy. Trên

chiếc lá về “Bảo tồn” có một ví dụ như thế này: “Chúng ta hãy tái chế giấy báo để cứu các cánh rừng.” Chiếc lá “Dũng cảm” lại ghi: “Tối nay con sẽ ngủ mà không cần bật đèn.” Trên chiếc lá “Đồng cảm” có ghi: “Con có thể tưởng tượng ra cái cảm giác khi việc đó xảy đến với mình.” Về “Tha thứ”: “Được rồi, chỉ là tai nạn thôi mà.” Về “Rộng lượng”: “Tớ có thể chia sẻ một phần bánh quy cho bạn.” Về “Trung thực”: “Con xin lỗi vì đã làm vỡ nó.” Về “Sự công bằng”: “Hãy làm theo thứ tự nhé!” Về “Lòng tốt”: “Hãy mời các bạn mới đến chơi cùng chúng ta đi!” Trong năm học, lớp sẽ được bồi dưỡng thêm về các bài học tích cực bằng cách chụp ảnh các hoạt động của bé khi làm được việc tốt (như chia sẻ một cái ôm, hay làm việc có tuần tự) và dán mỗi bức ảnh đó lên chiếc lá tương ứng trên “Cây bài học đạo đức”.

Thường xuyên nhắc đến “nguyên tắc vàng” một cách đơn giản để cho trẻ thấy được tầm quan trọng của điều đó. (Đối với nhiều gia đình, đó là nguyên tắc duy nhất của họ).

Gail liên tục nhắc nhở các con nên đối xử với người khác như cách mà mình muốn họ đối xử với mình. Lũ trẻ vận dụng những điều mẹ chúng dạy mỗi ngày, tuy không phải lúc nào cũng dễ dàng và như ý, bằng cách chia sẻ đồ chơi với bạn, xếp hàng chờ đến lượt để chơi trượt tuyết, hay là đối xử tốt với người khác.

Nhà cổ văn giáo dục và đồng tác giả của cuốn sách Parenting with Love and Logic (tạm dịch: Làm cha mẹ bằng tình thương và

lý trí), Jim Fay, đã nói: “Chúng ta có ảnh hưởng tới con trẻ theo cách mà ta đối xử với chúng. Một hệ quả tất yếu của Nguyên tắc vàng được vận dụng ở đây đó là: trẻ sẽ đối xử với người khác theo cách mà bố mẹ đối xử với chúng. Khi ta tôn trọng con cái cũng là lúc ta dạy chúng làm điều tương tự.”

Dững cảm lên!

♥ *Bạn không phải là ông bố, bà mẹ duy nhất ở sân bay đang cố vật lộn với một cái túi đầy tã lót, một chiếc xe đẩy, hai con búp bê, hai cái chăn, hai đứa bé mới chập chững biết đi leo đèo theo sau và một loạt ba lô túi xách. Bạn đã bao giờ cảm thấy mình đang khao khát hay nuối tiếc về những tháng ngày lãng mạn, đầy hứng khởi với những chuyến du lịch chỉ với một chiếc túi khi hai người vẫn còn là đôi vợ chồng son chưa?*

Hãy giải thích cho con bạn hiểu rằng tại sao chúng ta làm như vậy, kèm theo cả nguyên nhân và cảm xúc của bạn lúc đó.

Barbara nói với lũ trẻ rằng: “Lần lượt thay phiên nhau chơi thì các con sẽ đều được vui vẻ. Nếu các con không quyết định được, chúng ta có thể tung đồng xu để xem ai có thể đi trước, tương tự cho lần sau đó nữa.”

Khi Tony tìm thấy một món đồ chơi lạ ở trước sảnh khách sạn, bố cậu ấy nói: “Ồ thật là một thứ đồ chơi xinh xắn, bố cá là có ai

đó đang đi tìm nó đấy. Chúng ta hãy mang nó đến quây đồ thất lạc nhé?” Chắc hẳn cảm giác lúc đó sẽ như khi bạn muốn đi bơi nhưng không thể vì ai đó đã lấy mất áo phao của bạn vậy!

Hãy để ý những việc tốt bé làm được và khen ngợi bé bằng ngôn ngữ thật khéo léo để truyền đạt đến con những bài học ý nghĩa.

Khi Richie đưa ba đứa trẻ đi kiểm tra răng định kì, anh ấy nhận thấy rằng đứa thứ hai tình nguyện khám trước. Anh ấy thốt lên: “Chà, chắc hẳn đây phải là một cậu bé dũng cảm lắm mới dám xung phong ngồi lên ghế khám răng trước!”

Sally nói với con trai cô ấy: “Cảm ơn con vì đã nói thật với mẹ về việc chiếc bình bị vỡ. Việc thừa nhận mình đã làm sai quả là không dễ chút nào cả!”

Hãy kiềm chế cơn nóng giận dẫn đến rầy la hay trách móc các bé chỉ vì muốn dạy con các bài học về đạo đức. Điều đó chỉ có thể gây phản tác dụng!

Caroline đã cảm thấy rất xấu hổ khi cô hét lên trong sân vận động: “Thật xấu hổ khi chen vào giữa hàng!” trước mặt tất cả mọi người, và Sean cũng đáp trả rất rõ ràng: “Thật xấu hổ khi hét lên như vậy mẹ à, mẹ toàn làm vậy thôi!”

Hãy khích lệ sự đồng cảm của con khi nói về những cảm giác



tổn thương của mọi người, hơn là chỉ ra một “cá nhân làm sai”.

Hãy nhận lỗi khi bạn làm sai, và nói “Xin lỗi”.

Sau khi tức giận, Brad thừa nhận rằng: “Tâm trạng của bố thật là tồi tệ. Bố xin lỗi vì đã mắng con. Lần sau bố sẽ cố gắng bình tĩnh hơn trước khi nói.”

Hãy để con bạn thấy bạn có trách nhiệm với những việc bạn làm.

Một bà mẹ kể lại khi con trai cô ấy nói: “Mẹ à, tốc độ tối đa cho phép là 35 km/h nhưng cây kim của công tơ mét đang chỉ số 40 kìa”, thì cô ấy đáp lại rằng: “Ôi, đó là lỗi của mẹ. Cảm ơn con vì đã nhắc mẹ nhé. Mẹ đang vi phạm luật giao thông, mẹ nên đi chậm lại thôi.”

Hãy giao cho trẻ làm việc nhà để giúp trẻ có ý thức về trách nhiệm, lòng tự hào và vai trò đặc biệt của chúng trong gia đình.

Khi Gina và Matt đến dự một buổi lễ ở trường mẫu giáo, họ rất nóng lòng muốn được xem bé Austin 5 tuổi đã vẽ gì khi được phân công chủ đề “Vì sao tôi quan trọng”. Bạn thử tưởng tượng xem, mọi người đã rất thích thú khi được chiêm ngưỡng bức tranh một cậu bé nhỏ xíu đang cầm một cái xẻng khổng lồ, bên cạnh cậu là những cục gì đó không rõ. Đương nhiên rồi, vì Austin là người thường nhận dọn phân thú nuôi trong nhà mà. Thật là



đáng tự hào!

Hãy giao cho con bạn những việc vặt cần đến sự chung sức của cả nhà để giúp bé cảm nhận được tình yêu thương và sự đồng cảm với người khác. Bạn có thể nhờ bé tự dọn đồ chơi để phòng ngủ được gọn gàng hơn. Nhờ con dọn bàn ăn giúp có thể giúp bé hiểu được người khác cần những gì. (ví dụ: Em bé có cần dùng thìa nhỏ không? Bố có cần dùng dao không?)

Thỉnh thoảng bạn nên dành chút thời gian ngoài kế hoạch để làm việc tốt trước sự có mặt của con cái, ví dụ như gọi cảnh sát khi nhìn thấy tai nạn, chỉ đường cho một người từ nơi khác đến, mở cửa giúp người khuyết tật hoặc hoặc những người đang tay xách nách mang, hay đang đánh vật với một chiếc xe đẩy. Có thể bạn sẽ bị trễ một cuộc hẹn, nhưng điều đó cũng đáng đấy chứ! (Gọi điện luôn và nói rằng bạn sẽ đến trễ cũng là một cơ hội để thể hiện tinh thần trách nhiệm).

Malcom và con gái 4 tuổi của anh ấy, Ellen, vừa mua ít đồ và đang định rời khỏi cửa hàng vào giữa trưa. Khi trông thấy một bà cụ đang gặp khó khăn khi phải cố điều khiển chiếc xe lăn lên khỏi lề đường, ngay lập tức anh ấy dừng lại để giúp bà cụ. Sau khi xong xuôi, Malcom nói với Ellen rằng giúp người đang gặp khó khăn khiến anh ấy cảm thấy rất vui!

Thể hiện hành vi ứng xử tốt đẹp bằng cách bỏ tiền vào hòm

công ích đồng thời giải thích cho bé hiểu số tiền đó sẽ được sử dụng như thế nào và bạn cảm thấy hạnh phúc ra sao khi có thể giúp đỡ người khác. Những cảm xúc tốt đẹp sẽ dần dần nảy sinh trong lòng bé từ những hành động tôn trọng, đối xử tốt và luôn giúp đỡ người khác của những người xung quanh.

Hãy để trẻ tham gia vào những hoạt động thể hiện lòng hảo tâm (càng cụ thể càng tốt). Trẻ nhỏ có thể cảm nhận được lòng nhân hậu rõ hơn từ những người chúng quen biết, hoặc ít ra là người chúng có thể nhìn thấy hơn là từ những hình tượng xuất hiện trong sách truyện, truyền hình. (Đã bao giờ bạn thắc mắc rằng tự rửa bát đĩa mình ăn có thể giúp gì cho trẻ em chết đói ở quốc gia nào đó hay chưa?)

Gail đã nấu rất nhiều xúp gà, gọi cả ba đứa trẻ lại, bảo chúng cùng nhau mang súp đến thăm một người hàng xóm bị ốm trong cơn mưa tuyết. Bọn trẻ đã cảm thấy rất tuyệt lúc nhìn thấy nét rạng rỡ trên khuôn mặt bà ấy khi chúng vừa đến nơi và còn vui hơn thế nữa khi thấy bà ăn hết chỗ súp đó. Bà nói: “Cảm ơn các cháu nhiều lắm. Bà chỉ cần vài viên “penicillin” truyền thống đó thôi, vậy là đủ rồi!”

Trẻ có cách suy nghĩ và giải thích khác người lớn. Trẻ mẫu giáo có xu hướng cảm thấy rất vui khi giúp bạn mua một món quà hay đồ ăn khi cần. Tuy nhiên, phần lớn những đứa trẻ 4 tuổi, khi được hỏi có muốn quyên góp đồ chơi hay dùng tiền của

chúng để mua quà cho trẻ em nghèo hay không thì câu trả lời sẽ không được như ta mong muốn (Đây là cách ứng xử hoàn toàn phù hợp với tư duy, tâm lý lứa tuổi của trẻ).

Nếu như các thành viên trong gia đình hay bạn bè của bé thể hiện những hành động chứa đựng bài học về đạo đức khác với những điều bạn muốn con mình học được, hãy nói chuyện với bé một cách tế nhị để bé thấy đâu mới là điều quan trọng nhất.

Millie đã chán ngấy việc nghe những đứa trẻ nhà cô hỏi bà ngoại: “Bà mua gì cho con thế?” trước khi bà kịp bước chân vào nhà. Cô nói với bọn trẻ: “Mẹ biết bà rất vui khi mua quà cho các con, nhưng có bà ở đây đã là tuyệt lắm rồi, vì con người quan trọng hơn vật chất nhiều các con ạ.”

Hãy dạy cho một đứa trẻ rụt rè hoặc quá ngoan biết về sự khác nhau giữa lòng trắc ẩn và tính thiếu kiên quyết.

Payden nói với con gái cô ấy: “Mẹ đã biết con đã đợi đến lượt mình lâu như thế nào rồi, nhưng không nhất thiết phải để những người khác chen vào hàng trước mặt con đâu. Có nên đề nghị họ hãy chờ tới lượt mình ở cuối hàng một cách lịch sự không nhỉ?”

Hãy lấy hết can đảm và nói cho con bạn biết điều gì là quan trọng đối với bạn cho dù điều đó không dễ dàng. Việc vạch ra giới hạn rõ ràng và kiên trì làm theo những nguyên tắc chiến

lược khi gặp thử thách hay khó khăn có thể giúp trẻ cảm thấy được an toàn.

Khi cậu nhóc 4 tuổi, Sean, than vãn: “Hôm nay con không muốn đi nhà thờ đâu. Ở đó chẳng có gì thú vị cả!” Caroline nói rằng: “Mẹ biết ở đó không có nhiều trò vui, nhưng việc ta tới đó rất quan trọng với mẹ; mẹ sẽ rất vui khi con chịu ngồi yên để thể hiện sự tôn trọng của con đối với Chúa. Hôm nay mẹ muốn cảm ơn Chúa vì bà con đã ra viện. Còn con muốn cảm ơn Chúa vì điều gì nào?” Sean mỉm cười: “Con muốn cảm ơn Chúa vì ngày mai không phải là ngày Chủ nhật!”

Khi một trong năm đứa trẻ nhà Margeret rất muốn làm một việc không được bố mẹ cho phép, ông bố sẽ xướng lên điệp khúc quen thuộc: “Con nói là mọi người đều làm vậy ư? Tên của ta là gì nhỉ?” Đứa bé nhanh nhẩu đáp một cách tự hào: “Jackson ạ!” Rồi ông bố thêm vào: “Và nhà Jackson không làm việc đó!” Chuyện là như vậy đấy!

Hãy dạy con bạn cách trân trọng những đồ vật không thể mua được ở cửa hàng.

Gail nhớ lại: “Từ khi con gái Rachel của tôi còn bé, chúng tôi cùng dành thời gian để làm những món quà handmade và thiệp vào những dịp đặc biệt. Giờ con bé đã trưởng thành và nổi tiếng với bộ sưu tập thiệp và quà tặng có một không hai.”



Hãy để con bạn tham gia vào các hoạt động tình nguyện như thăm viện dưỡng lão, quét lá giúp bác hàng xóm đang bị ốm, hoặc thu thập những chiếc giỏ bỏ đi từ các khu du lịch để giúp một gia đình nghèo. Hãy tâm sự với bé rằng gia đình bạn may mắn như thế nào và trách nhiệm của bé trong việc giúp đỡ người khác trong cộng đồng.

Vào một buổi chiều Chủ nhật, Caronline và đứa con 5 tuổi của cô ấy đã dành ra vài giờ trong bếp của nhà thờ để gọt hoa quả và làm một đĩa sa lát thật lớn. Sau đó, Caroline rất bất ngờ khi thấy khối lượng công việc mà Sean có thể làm được. Cậu bé đã cười rạng rỡ khi được nghe những lời khen và lời cảm ơn lúc cậu chia sa lát cho những người đang xếp hàng.

Tom đã cẩn thận lên lịch đi tình nguyện cho gia đình sau khi lũ trẻ đã no bụng và được nghỉ ngơi thoải mái. Anh nhận ra một điều rằng để hai đứa trẻ hay càu nhàu, đói meo đến mức không thể di chuyển được làm việc trong nhà bếp không phải là cách tốt nhất để bày tỏ sự sẻ chia của chúng với cha mẹ.

Hãy ý thức rằng quá trình dạy dỗ những phẩm chất đạo đức cho trẻ có thể gặp rất nhiều khó khăn, thử thách, nhưng điều đó vô cùng đáng giá! Những đứa trẻ có phẩm chất tốt thường có xu hướng tự tin và có khả năng vượt qua áp lực tốt hơn. Các nghiên cứu đã cho thấy những trẻ ngoan và có tấm lòng nhân ái thường không chỉ thành công mà còn rất được yêu mến.



## Kết luận

Khi bạn dành thời gian để tâm sự với con cái về mối liên hệ giữa các bài học đạo đức và đời sống thường ngày, trẻ sẽ tiếp thu những bài học ấy một cách dễ dàng hơn.

*Dũng cảm lên!*

♥ *Mặc dù bạn yêu con thật đấy, nhưng không phải lúc nào bạn cũng thích chúng và tương tự, các con của bạn cũng vậy.*

# Mè nheo

Câu hỏi: Con gái tôi luôn mè nheo mỗi khi bé muốn có thứ gì đó. Nếu tôi không chịu thì từ mè nheo con bé sẽ chuyển thành la ó và khóc lóc. Giọng nói của nó làm tôi muốn phát điên! Vậy tôi nên làm gì trong trường hợp này?

Trả lời: Mè nheo được xem như tình trạng chung của rất nhiều trẻ nhỏ. Đôi khi mè nheo là cách duy nhất chúng có thể làm để bạn hiểu rằng chúng đang cảm thấy mệt mỏi, thất vọng, khó chịu hoặc có thể là bị ốm; nhiều khi chỉ là cố để thu hút sự chú ý hoặc cần sự giúp đỡ từ bạn. Việc liên tục phải nghe bé mè nheo, kể cả với những bậc phụ huynh kiên nhẫn nhất, sẽ giống như bị tra tấn vậy. Giải pháp cho bạn đó là phải giữ vững lập trường, đừng đầu hàng trước bất cứ sự vòi vĩnh hay quấy nhiễu nào của bé, nếu không bạn đã vô tình tạo điều kiện cho hành động ấy tiếp tục diễn ra rồi đấy!

## **Phản ứng tức thì**

- Đừng bao giờ bỏ cuộc khi phải nghe những âm thanh không mấy dễ chịu đó, vì như vậy đứa trẻ sẽ hiểu rằng dù có mè nheo cũng không thể có được thứ mà chúng muốn.

- Hãy dùng “ngôi số 1” để cho bé thấy cảm xúc của bạn. Hãy nói: “Mẹ không thích giọng điệu đó của con, nó làm mẹ rất khó

chịu” (Sau đó bạn nên bịt tai lại và ra khỏi phòng).

- Hãy thử làm trò, và dùng giọng điệu y hệt với bé! Bé sẽ có thêm một bài học và sẽ trở về với ngữ điệu bình thường sau một trận cười sảng khoái.

- Hãy thật bình tĩnh, tự hỏi chính mình xem bé có cảm thấy thất vọng hay không, vì bạn có thể đã đòi hỏi quá nhiều ở bé trong khi tâm trạng bạn không được tốt. Nếu như vậy, hãy cố gắng gom những cảm xúc tích cực của bạn lại và xem xét việc xin lỗi bé.

- Hãy thử ôm hoặc âu yếm bé (khi đánh lạc hướng bé khỏi sự mè nheo); cách này có thể không áp dụng được với mọi đứa trẻ, nhưng với một số bé, làm như vậy vừa đủ để bé nguôi ngoai tâm trạng trở lại bình thường.

*Dừng cảm lên!*

♥ *Bạn không phải là ông bố, bà mẹ duy nhất phải hạ thấp sự kỳ vọng với con trẻ xuống đôi chút (cũng có thể là khá nhiều) đâu!*

## **Giải pháp sáng suốt**

Hãy cho bé biết cảm xúc của bạn mà không làm ảnh hưởng gì đến cá tính của bé.

Khi Daniel còn nhỏ, anh rất ghét cái cách mà bố đã động đến

tính cách của anh và luôn quát nạt để nói lên quan điểm của ông ấy: “Đứa nhóc to đầu này, con nên dừng ngay việc mè nheo lại hoặc là bố sẽ cho con khóc thật luôn đấy!” Đó là lý do vì sao Daniel luôn muốn dạy bảo con gái anh một cách tỉnh táo nhất: “Samantha con à, như vậy là đủ rồi đó! Bố thấy con mệt mỏi như thế nào rồi, nhưng dù sao thì bố cũng không thích và bố cũng không muốn nghe con mè nheo nữa!”

Hãy yêu cầu con bạn nói chuyện bằng ngôn ngữ của “người lớn”.

Mẹ Caitlin nói với bé: “Mẹ không thể hiểu sao con lại mè nheo như vậy. Mẹ cá là con có thể nói chuyện với mẹ như người lớn đấy. Con nên hít một hơi thật sâu như thế này này và sau đó nói chuyện với mẹ!” Rồi mẹ phồng ngực lên và lắng giọng xuống, và Caitlin rất hứng thú với việc bắt chước hành động đó.

Hãy khen ngợi bé khi bé có thể tiết chế được ngữ điệu của mình.

Mẹ Cody nói với cậu bé: “Mẹ rất sẵn lòng làm cho con một ly nước hoa quả nếu con hỏi mẹ một cách lịch sự như vậy!”

Khi bé bị vướng trong vòng luẩn quẩn của việc mè nheo, bạn phải kiên quyết không được cho bé thứ gì bé đòi cả. Giữ vững lập trường là việc rất khó, nhưng đó là hành động cần thiết để giúp

bé loại bỏ những thói quen xấu. Hãy cảnh giác, vì bé sẽ thử bạn đến lần thứ n đấy! Và vào một ngày xui xẻo, nếu không cẩn thận bạn sẽ tự mình phá vỡ quy tắc đó!

Hãy nói với con là bạn sẽ mặc kệ nếu như bé cứ tiếp tục mè nheo. Thậm chí bạn la mắng cũng là một cách để bé thu hút sự chú ý từ bạn đấy. Hãy giữ một thái độ “trung lập”, đừng nhìn vào mắt bé và tập trung sự chú ý của bạn vào việc khác.

Đánh lạc hướng bé bằng cách hướng sự chú ý của chúng vào việc khác. Khi bạn lại gần cửa sổ, hãy giả vờ bạn là một chú chim nhỏ trên cây và bắt đầu nói với bé bằng “giọng của chim”, càng giống càng tốt: “Dana à, tớ xem tổ của tớ đi. Tớ có hai chiếc tổ nhỏ xinh ở đây nè. Bạn có thấy không?”

Hãy đơn giản thú nhận với bé là bạn đã “nghe xong rồi!” Nói với bé rằng bạn không thể ngồi trong phòng cả ngày để nghe bé mè nheo được, kể cả khi bạn có đi ra ngoài một lúc hay để bé ở trong phòng một mình.

Hãy bình tĩnh khi bé mè nheo ở nơi công cộng. Nói với bé là vợ chồng bạn sẽ đi đâu đó cho đến khi bé thôi không mè nheo nữa.

Dùng sự hài hước để đưa bé ra khỏi trạng thái liên tục rên rỉ.

Khi Nolan chạy vào bếp để nài nỉ mẹ cho cậu thêm một chiếc bánh nữa, nét mặt méo mó khó tả của cậu bé khiến Caroline phải



bật cười. Cô cũng nũng nịu lại: “Ôi, khôngggggg, lại nữaaaa à! Mẹ vừa mới bắt đầu rửa mà nhiều bát đĩa quáaaaaa!” Ban đầu Nolan có vẻ giật mình, sau đó, trước sự ngạc nhiên của mẹ, cậu chống tay lên hông, lắc ngón tay trở về phía mẹ và nói rất đồng dạc: “Mẹ à, con thật không hiểu nổi tại sao mẹ mè nheo như vậy!”

Hãy ghi âm lại lúc bé mè nheo để bé có thể nghe được giọng của chính mình. Điều này sẽ làm bé bất ngờ và có thể phá lên cười nữa! Hoặc một cách khác, tuy không hài hước lắm nhưng bạn cũng có thể ghi âm lại khoảnh khắc bé muốn có một thứ nào đó và hỏi bạn một cách lịch sự.

Hãy tập cho bé cách hỏi bố mẹ mà không mè nheo (Hãy thử chơi trò đóng vai, dùng con rối hoặc kể một câu chuyện để truyền đạt bài học mà bạn muốn bé hiểu.)

Khi Manny đang nói chuyện điện thoại, đứa con gái 3 tuổi của anh ấy, Christa, đã ngắt lời bố và nài nỉ xin bố thêm một chiếc bánh khác. Ngày hôm sau, Manny đã dành thời gian ngồi nói chuyện riêng với con gái. Khi cô bé đang thu dọn đồ chơi để đi picnic, anh ấy đã khéo léo nhắc đến sự việc ngày hôm trước. Manny nói: “Con à, hôm qua bố không nghe thấy con nói gì vì con cứ lèo nhèo về chiếc bánh quy đó. Bố muốn con hỏi bố như thế này: ‘Bố ơi, bố cho con một chiếc bánh quy nhé!’ Bố dám cá là con sẽ thuyết phục được một trong những em búp bê của con xin bánh quy hết như vậy đó!” Khi Christa vâng lời bố, Manny đã

khen “cô búp bê” vì đã hỏi bố rất lịch sự mà không mè nheo chút nào.

Sự mè nheo của con bạn chỉ tăng lên tạm thời khi chúng không có được thứ mình thích. Phải giữ vững lập trường! Rồi sự rên rĩ đó sẽ giảm dần khi bé nhận ra bạn sẽ không dễ dàng bỏ cuộc!

Hãy cố gắng hết sức, và nếu như bạn có thể chiến thắng, hãy nhập cuộc cùng lũ trẻ. Hãy tuyên chiến cho một ngày “tất cả mọi người cùng rên rĩ”.

Gus và Jan đã thử nghiệm một sáng kiến của nhà giáo dục kiêm tác gia Fred Gosman. Họ tập trung lũ trẻ lại để tham gia vào “Ngày Chủ nhật rên rĩ”. Gus và Jan bắt đầu bằng cách ra sức tạo ra những âm thanh hết sức khó chịu và chói tai. Không ai được phép nói chuyện bằng ngữ điệu bình thường dễ chịu. Gus và Jan đã rất vui với những chiêu trò của họ, trái lại lũ trẻ đã chẳng mấy chốc trở nên mệt mỏi. Chúng trở nên giận dữ, gọi mọi người lại và bắt đầu đề nghị: “Con xin bố mẹ đừng rên rĩ nữa mà!” Vậy là mọi người trong nhà đều đã hiểu, từ đó trở đi họ không bao giờ phải nghe tiếng mè nheo nữa.

Hãy giúp con bạn nảy ra những ý tưởng về cách bày tỏ mong muốn mà không mè nheo. Hãy tìm cách vượt lên khỏi tình hình hiện tại, có thể bằng một cuộc họp gia đình hay đơn giản chỉ là “khoảng lặng”.

Chelsea đã nghĩ ra một dấu hiệu mà chỉ có cô ấy và đứa con rụt rè của mình có thể hiểu được. Thay vì việc ngắt lời Chelsea bằng những tiếng rên rỉ quen thuộc, Melissa đến bên mẹ và kéo kéo ngón tay út của cô ấy để gây sự chú ý.

Hãy nhìn thẳng vào sự thật về cách hành xử của chính bạn, bạn có đang làm mẫu cho con với đúng ngữ điệu trong cách nói và hạn chế tối đa những lời phàn nàn không? Hãy nhớ rằng, trẻ con có xu hướng bắt chước những gì bố mẹ làm, chứ không phải những gì bố mẹ nói.

Hãy rèn luyện tính kiên trì: “giữ cho cái đầu lạnh” bằng cách nhớ dành thời gian cho riêng bạn. Tâm trạng tốt sẽ nâng cao khả năng chịu đựng. Bạn hãy yên tâm rằng một đứa bé 2 tuổi luôn mènheo về mọi thứ có thể vượt qua giai đoạn này khi chúng đã phát triển được kỹ năng ngôn ngữ.

## **Kết luận**

Hãy kết thúc sự mènheo triền miên bằng cách truyền tải tới con bạn một thông điệp rõ ràng, rằng chúng sẽ không bao giờ có được thứ mà chúng muốn theo cách như vậy. Nên nhớ rằng, trẻ con chỉ tiếp tục một hành động nếu chúng thấy thực sự có hiệu quả.

*Dũng cảm lên!*

♥ *Bạn không phải là ông bố hay bà mẹ duy nhất cảm thấy có lỗi khi nổi cáu với con cái, để rồi sau đó khi hết giận, chúng sẽ tặng bạn một bó bồ công anh thật xinh xắn và thậm chí là trao cho bạn một cái ôm thật chặt.*

# Bế tắc

Câu hỏi: Khi tôi nghĩ rằng tình hình đã được kiểm soát và vừa mới được giải lao trong năm phút quý giá, thì đột nhiên con tôi, một cách rất khéo léo, đã lại làm tôi tức phát điên. Vậy tôi nên làm gì trong tình huống này?

Trả lời: Có vẻ như bạn đã bị lũ trẻ nắm thóp rồi. Thường thì chúng không quan tâm cách gây chú ý đó là tốt hay xấu, cho dù có phải làm bạn phát bực thì chúng cũng thực hiện bằng được mục đích cuối cùng. Hơn nữa, rất nhiều phụ huynh phải chịu đựng áp lực công việc rất lớn khiến cho họ còn rất ít thời gian để suy nghĩ và ưu tiên cho việc quan trọng. Bạn cần để chính mình bình tĩnh trước và sau đó mới tập trung để giải quyết vấn đề

## **Giải pháp sáng suốt**

Bạn nhận ra rằng bạn có thể làm tất cả, nhưng không thể trong cùng một lúc! Và đôi khi bạn cũng cần được giúp đỡ để vượt qua mọi chuyện.

Caroline kể lại: “Một lần, tôi để ba đứa nhóc ở trong xe và có mấy việc vặt phải giải quyết trước bữa trưa. Vì cuộc họp của tôi diễn ra lâu hơn dự tính, nên trong lúc chờ đợi, bọn trẻ luôn chân luôn tay và bắt đầu gây lộn với nhau. Tôi đã nhìn thấy và phải xuống nói với chúng một cách thật bình tĩnh rằng: “Chúng ta chỉ



dừng xe để nghỉ một lần nữa thôi các con à, ở chỗ tiệm giặt khô ấy. Chú chủ cửa hàng sẽ hỏi xem các con có ngoan không, và nếu đúng là các con ngoan, thì mỗi con sẽ được một chiếc kẹo mút, nhé!” Rồi cô gọi điện cho chồng và nhờ anh ấy làm nốt một số việc trên đường về nhà.

Tự cho phép bản thân mình “bớt hoàn hảo hơn”. “Gia đình lý tưởng” thường được nhắc đến trên các phương tiện thông tin đại chúng. Cố gắng đạt được giá trị ấy đồng nghĩa với việc bạn đang vô tình tạo ra sức ép cho bản thân mình. Vậy thì thay vì đuổi theo điều đó, hãy hướng tới cái mà bác sĩ nhi Marianne Neifert, tác giả cuốn sách Doctor Mom's Parenting Guide (tạm dịch: Hướng dẫn nuôi dạy con của tiến sĩ Mẹ), gọi là “luôn đầy đủ”.

Tanya thường chỉ có thể đi ngủ khi nhà cửa đã gọn gàng sạch sẽ. Tuy nhiên, vào một ngày, khi cô con gái 3 tuổi của cô ấy không chịu ngủ trưa và đòi ra ngoài chơi, thay vì nói: “Đợi mẹ dọn dẹp xong đã”, Tanya nói: “Đã xong. Hôm nay hết việc rồi. Chúng ta đi chơi nào!”. Cô bé cười toe toét và Tanya cũng vậy. Rồi họ đi chơi, bỏ lại những bề bộn ở nhà với đồng bát đĩa bẩn trong bồn nước.

Vui vẻ lên nào! Đừng đánh mất khiếu hài hước của bạn nhé!

Nếu bạn muốn thành công hơn nữa, trong thời gian nhất định hãy chỉ làm một việc.

Hãy hiểu trạng thái cảm xúc hiện tại của bản thân trước khi bạn giải quyết một vấn đề nào đó. Đôi khi rút lui và thừa nhận (với chính mình, nếu như không có mặt người khác xung quanh) rằng hôm nay việc ở công ty thật tồi tệ, rằng bạn đã sai khi nổi đóa vì hàng xóm hay vì một việc gì đó không liên quan đến đứa trẻ. Hơn nữa, chẳng phải bố mẹ vẫn có tâm trạng tốt hơn sau khi tâm sự với con trẻ hay sao?

Hãy cảnh báo lũ trẻ trước khi bạn thực sự “nhập cuộc”.

Helen từng nói với hai cậu con trai của cô ấy “Sắp có người bị mắng kìa...”: “Sắp BỊ MẮNG rồi...”: “Ôi, không! Mẹ có thể cảm thấy điều đó...”, HẸN LÀ CÁC CON SẼ BỊ MẮNG NGAY BÂY GIỜ RỒI...” trước khi cô thực sự bắt đầu mắng lũ trẻ.

Đừng bao giờ tự ép mình vào tình thế: “Được thôi, đây sẽ là lần cuối cùng” khi mà bạn thậm chí chẳng còn chút can đảm hay kiên nhẫn nào. Hãy bỏ qua khiếm khuyết của bản thân và bộc bạch với mọi người trong gia đình, đơn giản là bạn đã mắc lỗi.

“Cưng à, con xem, mẹ vừa mới ngồi xuống và mẹ mệt lắm rồi”, Gail nói với đứa nhóc 5 tuổi của cô ấy. “Giờ mẹ đi nghỉ, đến chương trình quảng cáo tiếp theo mẹ sẽ đi lấy nước hoa quả cho con, nhé!” Mặc dù cách này có thể không hiệu quả với một đứa trẻ hay mè nheo, nhưng mọi chuyện sẽ trở nên đơn giản khi con bạn lớn thêm vài tuổi.

Hãy tự chiêu đãi bản thân mình bằng bất cứ thứ gì bạn thích.

Việc làm một bà mẹ “ở-nhà-cả-ngày” cùng bốn đứa nhóc với Caroline giống như sở hữu một viên đá quý nhỏ bé vậy: “Chưa có giây phút nào tôi đánh giá thấp tầm quan trọng của việc tự thưởng cho mình những ngày ở nhà trông con và chơi cùng chúng suốt buổi!”

Hãy tham gia vào các hoạt động nâng cao năng lực cảm giác của bạn cũng như đơn giản là mang lại cho bạn niềm vui, như làm tình nguyện hay đi tập thể dục thẩm mỹ.

Đừng tự biến mình thành những bậc phụ huynh “yếu đuối và vô dụng”; nói cách khác, hãy bước qua nỗi sợ không được con yêu quý và làm điều bạn cần phải làm!

Pam đã chia sẻ với các bà mẹ khác về điều mà cô ấy học được ở lớp nuôi dạy con cái: “Yêu thương và đặt ra giới hạn là hai điều quan trọng nhất trong việc làm cha mẹ. Cần có những giới hạn nhất định với trẻ. Hãy nhớ rằng, chúng sẽ làm việc như một đứa trẻ và thường xuyên thử vượt qua những giới hạn đó.

Caroline còn nhớ: “Mẹ vợ của anh họ tôi thường nói: ‘Con không thể làm mọi việc theo ý con mình được, con phải cho chúng học cách có trách nhiệm’. Và tôi tin rằng bà đã vạch ra một mục tiêu hoàn toàn đúng đắn!”

Dũng cảm lên!

♥ *Bạn không phải là ông bố hay bà mẹ duy nhất không thể làm  
ngơ trước những việc gần như làm bạn phát điên đầu!*

Hãy kiềm chế việc chạy theo tâm trạng của con cái. Nhiều bậc  
phụ huynh sợ làm con họ buồn, nhiều người khác lại chiều theo  
ý muốn của con cái khi không muốn bị xấu mặt nơi công cộng.

Hãy yêu quý chính đứa con “không hoàn hảo” của bạn, chứ  
không phải những việc mà chúng làm. Mỗi đứa trẻ đều có điểm  
mạnh và điểm yếu riêng, cũng giống như bạn vậy. Vì thế hãy  
thường xuyên khích lệ trẻ phát huy điểm mạnh của chúng.

Hãy cố gắng giảm thiểu tối đa những suy nghĩ tự phê phán bản  
thân. Tự đổ lỗi cho mình chẳng có lợi ích gì cả. (Hãy tìm đến sự  
giúp đỡ của người khác nếu cần).

Tìm cách giải quyết vấn đề và cho qua những nghi ngờ hay lỗi  
lầm. Hãy tự hỏi bản thân những câu kiểu như: Điều gì thực sự có  
tác dụng? Tôi thích điều gì ở bản thân mình? Làm sao để tôi có  
tiếp cận được mục tiêu đã đặt ra?

Nếu bạn muốn có nhiều cơ hội thành công hơn, hãy chuẩn bị  
trước. Những khoảnh khắc dựng tóc gáy sẽ không xảy ra nếu  
như bạn tâm sự với con từ trước, thống nhất với trẻ về các  
nguyên tắc hoặc tập cách hành xử cho các công việc sắp tới.



Khi lên kế hoạch cho những dự định sắp tới, bạn nhận ra mình đang bế tắc và gần như đầu hàng. Khi đó, hãy thử nghe vài bản nhạc du dương, cầm một cuốn sách lên đọc (cùng bé), nằm nghỉ ngơi một chút hoặc ăn một ít đồ ăn nhẹ để nạp năng lượng.

Hãy dành thời gian suy nghĩ và quyết định xem thứ gì mới là đáng giá trong cuộc sống. Sau đó hãy kiên trì làm theo những điều mà bạn ưu tiên trước. Việc này có thể liên quan đến những quyết định rất khó khăn, ví dụ như bạn cần bao nhiêu tiền để nuôi sống một gia đình. Quyết định của bạn có thể liên quan đến sự thay đổi công việc hay thời gian làm việc để có nhiều thời gian ở bên gia đình hơn. Tất cả những điều trên đều nằm trong tầm tay của bạn, mặc dù bạn thường không nghĩ vậy trong cuộc sống bận rộn hằng ngày. Và hãy nhớ rằng, đó là cuộc sống của bạn, chứ không phải của bất kì ai khác!

Hãy liệt kê ra một danh sách những gì bạn yêu thích và những việc làm bạn thấy thoải mái. Hãy nghĩ ra khoảng 2-3 việc bạn sẽ làm khi bạn có một tuần nghỉ bất ngờ mà không phải bận tâm về con cái hay nhà cửa. (Chú ý: không tính việc dọn dẹp nhà và giặt giũ. Hãy ngồi sưởi nắng và đọc một cuốn sách hay, tham gia vào một lễ hội thể thao, nhắn tin, đi câu cá hay tập yoga!) Khi có thể vạch ra rõ ràng những gì mình thích, hãy tính trước xem thời gian bạn có thể dành cho việc đó là bao nhiêu, một tiếng/tuần hay chỉ 10 phút/ngày.



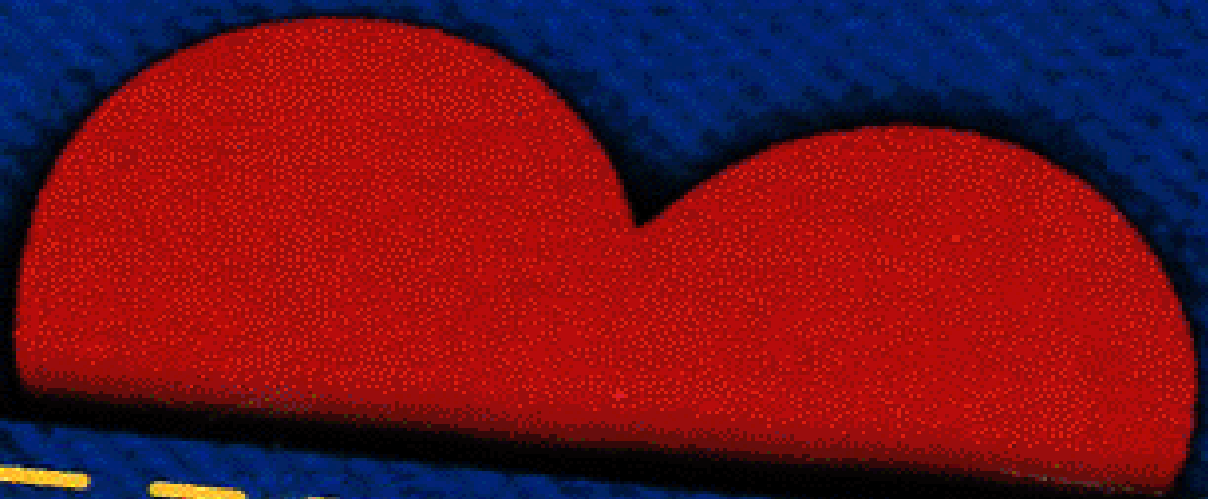
Hãy xin lỗi khi bạn không thực hiện được như kế hoạch. Hãy nói: “Bố xin lỗi vì đã quát con khi vừa về đến nhà, đó không phải là lỗi của con. Khi đi làm về bố cảm thấy rất đau đầu và không thể nghe con nói được. Giờ bố cảm thấy khá hơn rồi, chúng ta hãy chơi trò giải câu đố mà con thích nhé?”

## Kết luận

Hãy cắt những áp lực và lỗi lầm đó đi khi bạn đã biết điều gì mới là quan trọng nhất với mình và hiểu mình cần gì để ổn định lại tâm lý. Bạn sẽ tự thích nghi với công việc khi bạn đã có thể xác định rõ ràng rằng ai mới là cha mẹ.

*Dũng cảm lên!*

♥ *Bạn không phải là ông bố hay bà mẹ duy nhất, mà vào mỗi ngày tồi tệ, trong phút chốc tự hỏi chính mình “Vì sao lại sinh con cơ chứ?” cho đến khi bạn nhìn thấy đứa con ngây thơ bé bỏng nằm ngủ thật ngon lành và đáng yêu trên giường. Làm sao mà lúc trước “thiên thần bé nhỏ” (với vầng hào quang trên trán) này có thể gây ra nhiều rắc rối cho bạn đến vậy? Đừng lo lắng, với những biện pháp mà bạn có thể thực hiện cùng với những lời chúc ngủ ngon, bạn hoàn toàn đã sẵn sàng với những thử thách của ngày mai.*



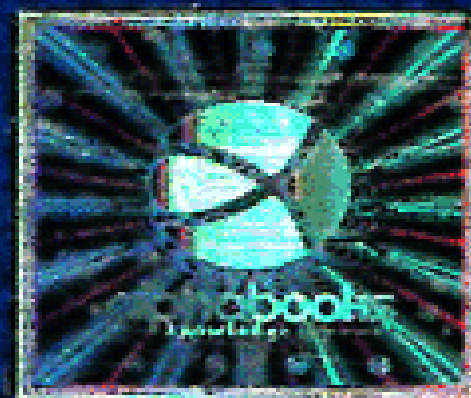
Cuốn sách này ủng hộ việc các bậc phụ huynh nghiêm khắc dạy bảo, uốn nắn sửa sai khi trẻ mắc lỗi, nhưng đồng thời cũng đề cao thái độ tôn trọng cả cha mẹ và trẻ nhỏ.

Cuốn sách khuyến khích bạn không chỉ nghĩ về những gì bạn nên nói, mà cả cách bạn nói điều đó ra như thế nào. Cách mà chúng ta giao tiếp với con trẻ có thể khích lệ con hợp tác hơn, giúp gắn kết các thành viên gia đình, và để chúng ta có thêm những khoảnh khắc hạnh phúc bên nhau.



**CÔNG TY CỔ PHẦN SÁCH ALPHA**  
www.alphabooks.vn | www.facebook.com/alphabooks  
Đặt mua online: www.bizspace.vn  
176 Thái Hà, Đống Đa, Hà Nội | 04 - 7300 6878

Tìm mua ebook của Alpha Books tại anybook.vn; sachbaovn.vn; sachtot.vn



Một túi yêu thương



8 936066 704632  
Giá: 109.000đ